अकेले रहने की कला: अकेलापन मेरा घर है, अकेलापन मेरा पिंजरा था

रेणुका गवरानी

अकेले रहने की कला
एकांत ही मेरा घर है
अकेलापन ही मेरा पिंजरा था
रेणुका गावरानी

कॉपीराइट © 2023 रेणुका गावरानी। सर्वाधिकार सुरक्षित। इस पुस्तक का कोई भी भाग लेखक की स्पष्ट लिखित अनुमति के बिना पुनरुत्पादित, किसी पुनर्प्राप्ति प्रणाली में संग्रहीत या किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से, इलेक्ट्रॉनिक, यांत्रिक,

फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग या अन्यथा प्रसारित नहीं किया जा सकता है।

अंतर्वस्तु

पावती
परिचय

भाग एक

अध्याय 1 - अकेलेपन को रोमांटिक बनाना बंद करें
अध्याय 2 - अपने वास्तविक स्वरूप को छिपाने का दर्द
अध्याय 3 - आप कैसे बनें
अध्याय 4 - एकांत के प्रति प्रेम

भाग दो

अध्याय 5 - अकेले रहने की कला का अभ्यास करना
अध्याय 6 - अकेलेपन को विकास के दौर में बदलें
अध्याय 7 - एक नया सबसे अच्छा दोस्त बनाएं
अध्याय 8 - एक सपनों भरी जीवन योजना का निर्माण

अध्याय 9 - कार्य योजना

अध्याय 10 - अपने अकेले समय को व्यसनकारी बनाएं

अध्याय 11 - आत्मनिर्भर बनें

समर्पण,
उन सभी लोगों के लिए जो अपने ही दिमाग के पिंजरे में कैद हैं

पावती

मेरी मदद के बिना यह किताब मुमकिन नहीं थी। मुझे पता है कि यह एक अजीब सी बात है क्योंकि ज़्यादातर लोग अपनी सफलता का श्रेय अपने सबसे प्यारे इंसान को देते हैं। लेकिन सच तो यह है कि मैं खुद से सबसे ज़्यादा प्यार करती हूँ क्योंकि जब मुझे कोई सहारा नहीं मिला, तब मैंने खुद का साथ दिया। जब कोई नहीं था और मैं खुद पर शक, अनिश्चितता और अंधकार से घिरी हुई थी, तब भी मैंने हार नहीं मानी; इसके लिए मैं खुद को धन्यवाद देना चाहती हूँ। अपने मन और शंकाओं से डटकर लड़ने के लिए मैं खुद को धन्यवाद देना चाहती हूँ। अपने सपनों को हकीकत में बदलने के लिए जो भी करना पड़ा, वो करने के लिए मैं खुद को धन्यवाद देना चाहती हूँ।
मैं अपने इंस्टाग्राम फॉलोअर्स और मीडियम पाठकों को भी धन्यवाद देना चाहता हूँ जिन्होंने मेरे सभी लेखों और पोस्टों पर अपार प्यार बरसाया है। मुझे इतना प्यार और आत्मविश्वास देने के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद। अपने पाठकों के बिना, मैं कुछ भी नहीं हूँ।

परिचय

अमेरिका के पूर्व सर्जन जनरल डॉ. विवेक मूर्ति ने हाल ही में लिखा, "अकेलापन और कमजोर सामाजिक संबंध जीवनकाल में उतनी ही कमी लाते हैं जितनी प्रतिदिन 15 सिगरेट पीने से होती है।" वास्तव में, ऐसे कई प्रमाण मौजूद हैं जो यह दर्शाते हैं कि जो

लोग अकेलेपन का अनुभव करते हैं, उनमें बाद में स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा अधिक होता है।

जब मेरे मन में इस किताब को लिखने का विचार आया, तो मैंने तय किया कि मैं आंकड़ों पर आधारित किताब नहीं लिखूंगा, बल्कि एक दिल से दूसरे दिल तक की बात कहूंगा। यही तो आपको चाहिए, है ना? आपको इस बात की परवाह नहीं है कि दुनिया में कितने लोग अकेले हैं। आपको इस बात की परवाह है कि आप अपने अकेलेपन से कैसे निपट सकते हैं।

तो, यही पहली समस्या है। हमारे समाज में अकेलेपन को इतना बुरा क्यों माना जाता है? आप खुद के साथ रहने के विचार से इतनी नफरत क्यों करते हैं कि 'खुद के साथ बिताया गया समय भी अकेलापन माना जाता है'?

और इससे निपटने के लिए कुछ आसान उपाय और तकनीकें होनी चाहिए? खुद के साथ रहने का विचार ही आपको डरा क्यों देता है?

सच कहूँ तो, मुझे ये सवाल पूछने का कोई अधिकार नहीं है। मैं खुद भी अपने प्रति बहुत दयालु नहीं थी। मुझे लगता था कि मुझमें कुछ कमी है और यही वजह थी। लोग मुझे क्यों छोड़कर चले गए, इसका कारण। और अगर मैं अपने अंदर की उस 'गलती' को सुधार लूं, तो शायद लोग मेरे साथ रहने लगेंगे।

हालांकि, लंबे समय तक अकेले रहकर, अपने व्यक्तित्व और विचारों को समझने के बाद, मुझे एहसास हुआ कि मैं एक बहुत अच्छी इंसान हूँ। मुझे अकेले रहना अच्छा लगता है। और हमेशा से लगता रहा है। मुझे हमेशा अपने कमरे में समय बिताना, किताबें पढ़ना और किसी ऐसी जगह की सैर करना पसंद था जिसके बारे में सिर्फ़ मुझे ही पता हो। यह मुझे हमेशा से विलासितापूर्ण लगता था।

मैंने अपने अतीत में गहराई से झाँका, यह समझने की कोशिश की कि मुझे अकेले रहना इतना नापसंद क्यों था, और जब मुझे कभी बड़े समूह में रहना पसंद नहीं था, तब भी मैंने दोस्त बनाने की कोशिश क्यों की। मैं अंतर्मुखी हूँ और मुझे अपने आस-पास कुछ ही लोग पसंद हैं। वो लोग जिनसे मैं सच में प्यार करती हूँ। मुझे उन लोगों के साथ समय बिताना पसंद नहीं है जिन्हें मैं दोस्त कहती हूँ और उनकी पीठ पीछे बुराई करती हूँ।

लेकिन फिर, सवाल वापस उसी ओर लौट आया कि 'मैं उन्हीं चीजों की कामना क्यों करता हूँ जिनसे मुझे हमेशा नफरत रही है?'

और जवाब था 'समाज में स्वीकृति'। जब मैं हाई स्कूल में थी, मेरी कक्षा में एक लड़की थी जो 150 छात्रों की कक्षा में बिल्कुल अकेली थी। मैं नहीं कह सकती कि उससे कोई बात क्यों नहीं करता था।
क्योंकि:
ए) वह एक अलग वर्ग से थी
b) मैं एक नया छात्र था
फिर भी, वही लोग मेरे दोस्त बन गए। मेरे भी उसके सेक्शन में दोस्त थे। लेकिन वह, जो वहाँ हमेशा से पढ़ रही थी, उसका कोई दोस्त नहीं था। मैं उसे अक्सर अकेले खाना खाते, क्लास की आखिरी पंक्ति में अकेले बैठे हुए देखती थी ताकि वह किसी की नज़र में न आए, और यहाँ तक कि अकेले वॉशरूम जाते हुए भी। मज़ेदार बात यह है कि लड़कियाँ अकेले वॉशरूम जाने की बजाय पेशाब रोकना ज़्यादा पसंद करती हैं। लेकिन वह यहाँ बिल्कुल अकेली थी।
और भले ही लोग उसका मज़ाक उड़ाते थे, लेकिन ज़्यादातर छात्रों को उस पर तरस भी आता था। मुझे याद है मैंने अपने एक दोस्त से उसके बारे में पूछा था। मुझे उसका नाम नहीं पता था, इसलिए मैंने कहा, 'अरे, सेक्शन 'ए' वाली वो लड़की हमेशा अकेली क्यों रहती है?'
और मेरी दोस्त ने कहा, 'मुझे नहीं पता। मैंने उससे कभी बात भी नहीं की, लेकिन जब से मैंने स्कूल में दाखिला लिया है, वह हमेशा से ऐसी ही रही है। दूसरे छात्र कहते हैं कि वह अजीब है, मतलब... जैसे...'
यह बातचीत इस सवाल का जवाब है कि हम अकेलेपन से क्यों डरते हैं। अकेलेपन का डर बचपन से ही हमारे मन में बैठा दिया गया है। हमें सिखाया गया है कि जो बच्चा अकेला खाता है, अकेला बैठता है और जिसका कोई दोस्त नहीं होता, वह बेचारा होता है। हर किताब या फिल्म में, जो बच्चा अकेला खाना खा रहा होता है और जिसका कोई दोस्त नहीं होता, उसे हमेशा एक कमजोर किरदार के रूप में दिखाया जाता है जिसे बचाने की ज़रूरत होती है। कोई भी किताब या फिल्म उठा लीजिए, और आपको उन सभी में अकेलेपन से जुड़ा एक समान पैटर्न दिखाई देगा। इन लोगों को आसान शिकार या सहानुभूति का पात्र दिखाया गया है।
कोई भी 'अजीब' के रूप में नहीं देखा जाना चाहता, इसलिए हमें अकेले रहने से डर लगता है।

हम नहीं चाहते कि लोग हमें एक अजीबोगरीब इंसान समझें, ऐसा व्यक्ति जिसे बचाने या मजाक उड़ाने की जरूरत हो। ऐसा व्यक्ति जिसे कोई नहीं चाहता या जो लोकप्रिय लोगों के समूह में फिट नहीं बैठता।

मुझे नहीं लगता कि मुझे यह बताने की ज़रूरत है कि हम दूसरों की राय को कितना महत्व देते हैं। यह हमारी ज़िंदगी है, लेकिन हम समाज के नियमों के अनुसार जीते हैं। दरअसल, बहुत से लोग अपने लक्ष्यों पर इसलिए कदम नहीं उठाते क्योंकि वे इस बात से चिंतित रहते हैं कि लोग उनके बारे में क्या सोचेंगे। क्या होगा अगर लोग उन पर हँसें? क्या होगा अगर वे असफल हो जाएँ और हर कोई उन्हें नाकाम समझे? हमारा जीवन दूसरों के विचारों और निर्णयों का संग्रह बन गया है।

दूसरों के फैसले का डर हमारे भीतर इतनी गहराई से बैठा हुआ है कि हम दूसरों से पहले खुद को ही आंकना शुरू कर देते हैं। डेविड फोस्टर वालेस कहते हैं, "आप रुक जाएंगे।"

जब आपको एहसास होता है कि दूसरे आपके बारे में कितना कम सोचते हैं, तो इस बात की चिंता करना बेकार है कि वे आपके बारे में क्या सोचते हैं।

करना।"

यह काफी विडंबनापूर्ण है, लेकिन आपका सबसे बड़ा दुश्मन और आलोचक कोई और नहीं बल्कि आप खुद ही हैं।

आप दूसरों से पहले ही जान लेते हैं कि आप क्या करने वाले हैं, और दूसरों के जानने से पहले ही, आप इस आधार पर अपने अगले कदम पर फैसला सुना देते हैं कि 'लोग आपके बारे में क्या सोचेंगे'।

अपने आस-पास देखिए, आपके जीवन में किसी और के फैसले आपके अपने फैसलों से ज्यादा प्रभावशाली नहीं होते।

जब मैं कॉलेज में थी, लगभग पाँच महीने तक मेरा कोई दोस्त नहीं था। मेरे दोस्तों से मेरा बहुत बड़ा झगड़ा हुआ था और उसके बाद मैं अकेली रह गई थी। जहाँ मेरे बाकी सहपाठी अपने दोस्तों के साथ मौज-मस्ती कर रहे थे और ऐसा लग रहा था कि सबका एक अच्छा ग्रुप है, वहीं मैं अकेली थी। मैंने बड़ी चतुराई से यह दिखावा किया कि मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता। और हालाँकि मैं अपने सहपाठियों और सीनियर्स से बात करती थी, लेकिन सिर्फ मुझे ही पता था कि मैं अकेली हूँ। बाकी सब सोचते थे कि कॉलेज में इन सभी कार्यक्रमों का आयोजन करने में मुझे मज़ा आ रहा है, मेरे जूनियर्स मेरी

तारीफ़ करते थे और मेरे सहपाठी मुझसे जलते थे क्योंकि उन्हें लगता था कि मैं 'सच में मज़े कर रही हूँ'।
कितनी विडंबना है!
क्या आपको यहाँ समस्या समझ आ रही है?
किसी ने भी यह नहीं सोचा कि मैं अकेला हूँ, फिर भी मैं चिंतित था।
'अगर वे मुझे अकेला रहने वाला समझें तो क्या होगा?'
कुछ हफ्तों तक मुझे खुद पर तरस आता रहा। हालांकि मैं अपने दोस्तों के साथ जान-पहचान वालों की तरह अच्छा समय बिता रहा था, फिर भी मैं खुद को नीचा दिखाने का कोई न कोई कारण ढूंढ लेता था - यह सोचकर कि मैं हर किसी की सहानुभूति का पात्र हूं।
हालांकि, समय बीतने के साथ मुझे यह एहसास हुआ कि
अकेले रहना दयनीय नहीं है। मुझे एहसास हुआ कि हमें अकेले रहना नापसंद नहीं है। हमें यह मानना बिल्कुल पसंद नहीं कि हम पीछे छूट गए हैं। और जैसा कि हमने बचपन में सीखा था, इसे दयनीय समझना चाहिए।
बिलकुल बकवास।
इंटरनेट पर प्यारी सी सेल्फी पोस्ट करने के लिए आपके पास पर्याप्त लोग नहीं हैं, इसलिए खुद पर तरस खाना बंद करें। यह सोचना बंद करें कि आप अजीब हैं या आप में कुछ कमी है।
अकेलेपन या खुद पर तरस खाने की कोई ज़रूरत नहीं है। अकेला रहना जीवन का एक हिस्सा है, यह वयस्क होने का एक हिस्सा है। आपके दोस्त और साथी जीवन भर आपके साथ नहीं रह सकते। जीवन बहुत तेज़ी से आगे बढ़ता है और हर कोई उससे भी तेज़ दौड़ने की कोशिश करता है ताकि वह पीछे न रह जाए। जीवन की सरल सच्चाई यह है कि लोग अच्छे या बुरे कारणों से चले जाते हैं और जीवन चलता रहता है। कुछ लोग बेहतर नौकरी के अवसर के लिए चले जाते हैं, जबकि कभी-कभी आपको भी जाना पड़ता है।
लोग करियर में तरक्की के लिए आपके साथ काम करते हैं। और फिर ऐसे भी समय आएंगे जब लोग आपसे ऊब जाएंगे और खेलने के लिए कोई और खिलौना ढूंढ लेंगे। यही होता है।
क्या आप इसके बारे में कुछ कर सकते हैं? शायद नहीं। लेकिन आप एक काम कर

सकते हैं और वो है खुद पर तरस खाना बंद करना। यह सोचना बंद कर दें कि आप में कुछ कमी है जिसे ठीक करने की जरूरत है।
अपने आप में क्या बदलाव ला सकते हैं या कैसे 'परिपूर्ण' दिखने का दिखावा कर सकते हैं, यह पता लगाने की कोशिश करना बंद करें।
मनोरंजन उद्योग ने एक अच्छी छवि प्रस्तुत करने में अच्छा काम किया है।
'अकेले रहने का मतलब है अकेलापन महसूस करना।'
खासकर इस डिजिटल दुनिया में, जहाँ इंटरनेट पर हर किसी के पास दोस्तों का एक प्यारा सा छोटा सा समूह होता है। कुछ लोग अपने दोस्तों के साथ घूमने जाते हैं, तो कुछ ऐसी तस्वीरें पोस्ट करते हैं जो दोस्ती के आदर्शों को दर्शाती हैं। इस शोर-शराबे के बीच, यह सोचना आसान हो जाता है कि आप ही अकेले हैं। आप ही वो हैं जिनके पास अच्छे दोस्त नहीं हैं। आप ही वो हैं जिन्हें चुना नहीं गया।
और यही, मेरे दोस्त, मुख्य कारण है कि लोग अकेलेपन को एक वर्जित विषय मानते हैं। एक अभिशाप की तरह, जिससे निपटना जरूरी है।
लेकिन सच्चाई तो यह है कि यह सब महज़ एक मनमोहक तस्वीर है जो आपको दिखाई गई है। इसलिए, सबसे पहला भ्रम जिसे आपको दूर करना होगा, वह यह मानना बंद करना है कि आप अकेले हैं तो आप अकेलेपन का शिकार हैं। और मुझे पता है कि यह थोड़ा घिसा-पिटा लग सकता है, लेकिन अकेले रहना और अकेलापन महसूस करना दो अलग-अलग बातें हैं।
अकेले रहना जीवन का एक हिस्सा है। लेकिन अकेलेपन का मतलब है खुद को सहानुभूति और दुख की नजर से देखना। जब आप खुद को अकेलेपन की नजर से देखते हैं, तो आप असुरक्षित और अलग-थलग महसूस करते हैं। आप सोचने लगते हैं कि आप में कुछ कमी है। और इससे आपका आत्मसम्मान कम हो जाता है। आप अपने साथ बिताए समय को अभिशाप समझने लगते हैं।
यह अकेलापन है। और इसका आपके अकेले होने से कोई लेना-देना नहीं है। यह तो बस इस बात को दर्शाता है कि आप अपने बारे में क्या सोचते हैं।
जब मैं यह किताब लिख रहा हूँ, मैं बिल्कुल अकेला हूँ। मेरा कोई दोस्त नहीं है। मेरे साथ घूमने-फिरने के लिए एक भी इंसान नहीं है। ऐसा इसलिए नहीं कि मैं बेकार या अकेला रहना पसंद करता हूँ। बल्कि इसलिए कि मैं कभी किसी स्कूल में दो साल से ज़्यादा नहीं रुका, मुझे कभी वैसा सच्चा दोस्त नहीं मिला जैसा हम फिल्मों या

किताबों में देखते हैं। और जो मिले भी, या तो उनकी शादी हो गई या वे काम या पढ़ाई के लिए दूसरे शहर चले गए। ऐसे में मैं कहाँ रह जाऊँ?
खैर, इसे देखने के दो तरीके हैं।
बाहर से देखने पर लोग शायद मुझे अकेला समझते हों। मैं 20 साल की हूँ, इसलिए मुझे मौज-मस्ती करनी चाहिए, पार्टियों में जाना चाहिए, अच्छे कपड़े पहनने चाहिए और हर शुक्रवार को किसी के साथ डेट पर जाना चाहिए। लेकिन चूंकि मेरे पास इनमें से कुछ भी नहीं है, शायद मुझे कुछ समय अकेले बिताना चाहिए।
मैं कंबल ओढ़ लूं, उसे अपने चारों ओर लपेट लूं, नेटफ्लिक्स को बार-बार देखूं और खुद पर तरस खाऊं।
वैसे तो, मैं अपने गृहनगर में इसलिए रहना चाहती हूँ क्योंकि मैं अपने लेखन करियर पर ध्यान केंद्रित करना चाहती हूँ। मैं अपने माता-पिता के करीब हूँ और जब मन करे अपनी माँ के साथ एक कप कॉफी का आनंद ले सकती हूँ। मैं 'कूल गर्ल' की छवि अपनाने की कोशिश करने के बजाय खुद पर ध्यान केंद्रित कर सकती हूँ और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि अब मुझे अकेले रहना अच्छा लगता है।
जब मैंने अकेलेपन के चश्मे को खिड़की से बाहर फेंक दिया, तो मैं अपने जीवन और अपने आस-पास के अवसरों को देख पाई। बेशक, इस बात को स्वीकार करने में थोड़ा समय लगा कि 'मुझे मज़ा नहीं आ रहा है और मैं यहाँ बिल्कुल अकेली हूँ', लेकिन एक बार जब मैंने इसे स्वीकार कर लिया, तो मैं 'ठीक है, अब आगे क्या?' पर ध्यान केंद्रित कर पाई।
मैंने एक ऐसी जीवनशैली बनाई है जिसका मैं हर दिन सचमुच आनंद लेती हूँ। मैं दोस्तों के साथ मौज-मस्ती करने के लिए सप्ताहांत का इंतजार नहीं करती। मैं हर दिन कुछ नया करने, नए अनुभव प्राप्त करने, अपनी मनचाही किताब पढ़ने, अपने शहर के अनछुए इलाकों को घूमने और अपनी हर इच्छा को अकेले पूरा करने के लिए उत्सुक रहती हूँ। बिना किसी की राय के, बिना किसी के हस्तक्षेप के जब मैं अपने विचारों में खो जाती हूँ, और बिना किसी को यह बताए कि क्या मेरी मौज-मस्ती की परिभाषा समाज की अपेक्षाओं से मेल खाती है या नहीं।
ऐसी दुनिया में जहां अकेलेपन को अभिशाप माना जाता है, आपको उठकर इसका लाभ उठाना चाहिए।
टेलर स्विफ्ट ने एक बार कहा था, "डरावनी खबर यह है कि अब आप अकेले हैं।"

लेकिन अच्छी खबर यह है कि अब आप अपने दम पर हैं।
यह सरासर गलतफहमी है कि अकेले रहने का मतलब अकेलापन होता है। नहीं, ऐसा बिल्कुल नहीं है। अकेले रहने का मतलब अकेलापन नहीं होता।
अकेले होने का मतलब है कि आप खुद के साथ हैं।
मैं आपको सलाह दूंगा कि आप किताब बंद कर दें और एक मिनट रुककर इस बारे में सोचें। जब आप इस बात को स्वीकार कर लें कि अकेलापन कोई अभिशाप नहीं है। और अगर यह अच्छी बात हो सकती है, तो ही मैं आपको आगे पढ़ने की सलाह दूंगा।
मैंने किताब को दो भागों में बाँटा है। पहला भाग अकेलेपन को एकांत में बदलने के बारे में होगा। और दूसरा भाग एकांत को अपने विकास का समय बनाने के बारे में होगा। जब आप एकांत से प्रेम करना सीख जाएँगे, तभी आप वो सब कुछ खुद कर पाएँगे जो आप दूसरों से अपने लिए या अपने साथ करने की अपेक्षा करते हैं। चलें?

भाग 1: अकेलेपन को एकांत में बदलना

अध्याय 1 - अकेलेपन को रोमांटिक बनाना बंद करें
“अगर मौत से भी ज्यादा क्रूर कुछ हो सकता है, तो वह है अपने दिल में झूठी उम्मीद पालना, सिर्फ इसलिए कि अंत में वे आपको पूरी तरह से कुचल दें।”
आपने शायद वो यूट्यूब वीडियो देखे होंगे या शायद ऐसी किताबें पढ़ी होंगी जो आपको अपने जीवन को रोमांटिक बनाने के लिए प्रोत्साहित करती हैं, है ना?
हाँ, मैंने देखा है। और सच कहूँ तो, सिर्फ़ उन वीडियो को देखकर ही मैं अपनी काल्पनिक दुनिया में खो जाती हूँ जहाँ मैं दुनिया की रानी होती हूँ (कम से कम अपनी दुनिया की)। अपनी ज़िंदगी को रोमांटिक अंदाज़ में जीने की कल्पना करने के बाद ही, मेरे शरीर में एक अलग ही तरह का रोमांच दौड़ता था, जिसे मैं शब्दों में बयान नहीं कर सकती।
आप शायद सोच रही होंगी, रेनूका, अगर आपको जीवन को रोमांटिक बनाने का विचार पसंद है तो आप मुझे इस पर विश्वास करने से क्यों रोक रही हैं?
खैर, जीवन को रोमांटिक बनाने के बारे में प्रयोग करने, सीखने, देखने और पढ़ने के बाद, मैं इस निष्कर्ष पर पहुंचा हूं कि: हर कोई पहले से ही अपने जीवन को रोमांटिक बना रहा है। उन्हें बस अभी तक अपने चरित्र की प्रकृति का पता नहीं है।
उलझन भरा?

मैं आपको बताता हूं कि आप पहले से ही इस अवधारणा की ओर कैसे बढ़ रहे हैं और यह आपके भविष्य के लिए सबसे खतरनाक चीज क्यों हो सकती है।
लेकिन चलिए पहले समझते हैं कि जीवन को रोमांटिक बनाने का क्या मतलब है, ठीक है?
अपने जीवन को रोमांटिक बनाने का मतलब है अपने जीवन के मुख्य किरदार बन जाना, मानो आपका पूरा दिन रिकॉर्ड हो रहा हो। संक्षेप में, आप एक फिल्म में मुख्य किरदार की भूमिका निभाने वाले व्यक्ति की तरह व्यवहार करते हैं।
लेकिन बात ये है!
हम सभी सचेतन या अचेतन रूप से, फिल्म के किरदार की तरह ही व्यवहार करते हैं। किसी भी आम फिल्म में कहानी एक लड़की और एक लड़के से शुरू होती है। या तो लड़की टूटी हुई होती है और अवसाद, तनाव और चिंता से भरी एक अंधेरी सुरंग में खुद को पाती है (और अक्सर गरीब लड़कियां ही दिखाई देती हैं) या फिर लड़का उसी स्थिति में होता है। फिर क्या होता है?
फिर एक लड़का उसके जीवन में हीरो बनकर आता है, जो उसे इस क्रूर दुनिया से बचाता है, उसे आशा देता है, उसे प्यार करना सिखाता है और अंत में उससे प्यार करने लगता है। और उसके बाद, वे दोनों मिलकर इस दुनिया का सामना करते हैं। ऐसा लग रहा था मानो ईश्वर स्वर्ग से साजिश रच रहा हो कि उनके रास्ते आपस में टकराएं।
परिचित लगता है?
अगर लड़की नहीं, तो लड़का टूटा हुआ होता है और फिर लड़की देवी बनकर ठीक वही भूमिका निभाती है जो हमने अभी पढ़ी है। और अगर कोई प्रेम कहानी नहीं है, तो दोस्ती की कहानी होती है जो उसी विषय के इर्द-गिर्द घूमती है। एक टूटा हुआ, उदास और दिशाहीन व्यक्ति दूसरे व्यक्ति से मिलता है और वे जीवन भर के लिए सबसे अच्छे दोस्त बन जाते हैं।
अधिकांश फिल्में/वेब सीरीज/किताबें एक ही कथानक के इर्द-गिर्द घूमती हैं, जहां एक टूटा हुआ व्यक्ति होता है और दूसरा मार्गदर्शक देवदूत बनकर आता है, जिसे मैं अच्छा ड्रामा कहना पसंद करता हूं।
अब, समस्या यह है कि हम जैसे लोग बचपन से ही इस तरह की घटनाओं को देखते/सुनते/पढ़ते आ रहे हैं, जिसके कारण अवचेतन रूप से हमारे मन में यह विश्वास बैठ

गया है कि एक दिन कोई आएगा जो हमें बचाएगा, हमारा उद्धार करेगा, या यूं कहें कि हमसे प्यार करेगा।

कॉलेज के पूरे समय मैं जॉय और चैंडलर (फ्रेंड्स सीरीज़ के) जैसी दोस्ती का इंतज़ार करती रही, लेकिन ऐसा कभी नहीं हुआ। स्कूल या कॉलेज में मेरा कोई सबसे अच्छा दोस्त नहीं था, लेकिन मैं हमेशा से एक ऐसा दोस्त चाहती थी, जैसा हम वेब सीरीज़ और फिल्मों में देखते हैं। शायद यही वजह थी कि मेरे आस-पास इतने सारे दोस्त होने के बावजूद भी मुझे अधूरापन महसूस होता था।

हालांकि, अगर मैं समय में पीछे मुड़कर देखूं और दुनिया को एक नए (या परिपक्व) नजरिए से देखूं, तो मुझे एक छोटी लड़की दिखाई देती है जो किसी फिल्म में देखे गए उसी टेडी बियर को पाने की इच्छा रखती थी।

तो, इसमें आखिर गलत क्या है?

खैर, आपकी कल्पना ही आपकी वास्तविकता को आकार देती है और आप यहाँ हैं। वहाँ बैठे सोच रहे हैं कि आप कितने कंगाल हो सकते हैं और फिर कैसे कोई देवदूत जैसा व्यक्ति आकर आपको बचाएगा। समस्या यह है कि आप ही चुनाव करते हैं। यह मानना कि आप अकेले ही अपना जीवन बदलने के लिए पर्याप्त नहीं हैं। आप अपनी आशा किसी ऐसे व्यक्ति पर टिका देते हैं जिसका कोई अस्तित्व ही नहीं है। और इसीलिए, जब चीजें आपकी कल्पना के अनुरूप नहीं होतीं, तो आप और भी अधिक अकेलापन महसूस करने लगते हैं, मानो आपके पास कुछ था लेकिन आपने उसे खो दिया हो।

अगर आपने अपने मन में एक काल्पनिक दोस्त बना लिया है और आपको लगता है कि वो हकीकत बन जाएगा, तो मैं कहूंगी कि खुद को धोखा मत दीजिए। कोई भी आपको बचाने, हंसाने या फिल्मों की तरह दुनिया भर में घुमाने नहीं आएगा। ज़िंदगी कोई फिल्म नहीं है। अपनी उम्मीदों से आगे बढ़िए, वरना उन्हें चकनाचूर होते देखिए। यह मानना कि एक दिन आपको ऐसे सच्चे दोस्त मिलेंगे जो आपकी आत्मा का हिस्सा बन जाएंगे, अपनी उम्मीदों का कब्रिस्तान बनाने जैसा है। आप जितने ज्यादा नए दोस्त बनाने पर ध्यान देंगे, उतना ही ज्यादा आपको दुख होगा।

यह सोचकर और भी अकेलापन महसूस होता है कि आपके पास कुछ हो सकता था लेकिन आपके पास नहीं था।

आपको उस व्यक्ति के खोने का शोक मनाना होगा जो कभी आपका था ही नहीं।

मैं ये नहीं कह रही कि आप नए लोगों से नहीं मिलेंगे या बिल्कुल भी नए दोस्त नहीं बना पाएंगे। कॉलेज के बाद मैंने इंस्टाग्राम के ज़रिए कुछ अच्छे दोस्त बनाए। लेकिन एक कड़वी सच्चाई ये है कि एक उम्र के बाद आप सच्चे दोस्त नहीं बनाते। आप बस लोगों से मिलते हैं, ज़रूरत पड़ने पर एक-दूसरे की मदद करते हैं और एक-दूसरे के साथ अच्छा व्यवहार करते हैं ताकि आपके नेटवर्क में अच्छे लोग रहें। एक कंटेंट क्रिएटर के तौर पर, मैं बहुत से लोगों से मिलती हूँ, लेकिन आखिर में मुझे पता होता है कि हम दोनों का संपर्क सिर्फ नेटवर्किंग के लिए है। कॉलेज के बाद आप दोस्त नहीं बनाते। आप बस नेटवर्क बनाते हैं। आप बस लोगों के साथ अच्छा व्यवहार करने की कोशिश करते हैं ताकि आप पीछे न रह जाएं (ज़्यादातर मामलों में)।
लेकिन अगर आप हर उस व्यक्ति को, जो आपके साथ अच्छा व्यवहार करता है, अपना भावी मित्र समझने लगें, तो आप व्यावहारिक रूप से अपनी आशाओं का कब्रिस्तान खोद रहे हैं।
और मैं अपने अनुभव से एक बात कह सकता हूँ, अगर मौत से भी ज्यादा क्रूर कुछ हो सकता है, तो वह है अपने दिल में झूठी उम्मीद पालना, ताकि अंत में वे आपको पूरी तरह से कुचल दें।
खुद को उस किरदार के रूप में देखने के बजाय जिसे सबसे पहले किसी की ज़रूरत है, खुद को उस फिल्म के मुख्य किरदार के रूप में देखें जो आपका जीवन है। आपके जीवन जैसी फिल्म अभी तक नहीं बनी है, और आपके जीवन जैसी किताब अभी तक नहीं लिखी गई है। और इसीलिए आपके पास इसे अपनी इच्छानुसार लिखने, इसे जितना चाहें उतना साहसिक और बेबाक बनाने, इसे जितना चाहें उतना लंबा रखने और सबसे बढ़कर, इसे अपने बारे में बनाने की रचनात्मक स्वतंत्रता है, न कि किसी पुराने ढर्रे पर चलने की जो आपको सशक्त नहीं बनाता। आप अपने जीवन में पीड़ित की भूमिका नहीं निभाना चाहते। आप खुद को किसी ऐसे व्यक्ति के लिए रोते हुए नहीं देखना चाहते जो कभी आपका था ही नहीं। आप अपने किरदार को पीड़ित नहीं बनाना चाहते। या क्या आप चाहते हैं?
अध्याय 2 - अपने वास्तविक स्वरूप को छिपाने का दर्द
"दुनिया में सबसे दर्दनाक और डरावनी बात यह है कि आईने में देखें और सामने खड़े व्यक्ति को पहचान न पाएं।"
यह झूठी उम्मीद कि किसी दिन कोई अचानक प्रकट हो जाएगा और अजीब दिखने

का डर हमें ऐसे काम करने पर मजबूर कर देता है जो हमने कभी करने का इरादा नहीं किया था। बचपन से ही हमें यह सिखाया गया है कि जो बच्चा अकेला रहता है, वह अजीब होता है।

वे अकेले हैं क्योंकि किसी ने उन्हें नहीं चुना। हम अजीब नहीं दिखना चाहते, हम नहीं चाहते कि लोग सोचें कि हमें किसी ने नहीं चुना, तो हम क्या करते हैं? हम एक ऐसे आदर्श व्यक्ति की तरह बनने लगते हैं जिसे हर कोई पसंद करता है। हम उन चीजों के लिए हाँ कहने लगते हैं जिनसे हमें नफरत है। हम ऐसे कपड़े पहनने लगते हैं जो हमें असहज महसूस कराते हैं या हमारे बजट से बाहर हैं, लेकिन साथ ही हमें ध्यान आकर्षित करने, स्वीकार किए जाने और पहचान दिलाने में मदद करते हैं। हम ऐसे शब्द बोलने लगते हैं जिन्हें हम शर्मनाक समझते हैं। हम ऐसी बातें कहने लगते हैं जो सबसे ज़्यादा स्वीकार्य और लोकप्रिय हैं। हम वो काम करने लगते हैं जिससे हम 'हर किसी' जैसे दिखें ताकि हम अजीब न लगें। हम सचमुच एक खुश, प्यारे से इंसान का आदर्श रूप बन जाते हैं जिसे हर कोई पसंद करता है या कम से कम कोई उसका मज़ाक नहीं उड़ाता। लेकिन धीरे-धीरे, जैसे-जैसे हम दूसरों जैसे बनते जाते हैं, हम अपने असली स्वरूप से दूर होते जाते हैं। आप जितना ज़्यादा इस बात पर ध्यान देंगे कि लोग आपके बारे में क्या सोचते हैं, उतना ही कम ध्यान आप अपनी इच्छाओं, अपनी पसंद, अपने विचारों, जीवन का आनंद लेने के तरीके और सबसे महत्वपूर्ण बात, जो आपको आप बनाती है, पर देंगे।

यह अनजाने में दूसरों को खुश करने की आदत विकसित करने जैसा है। आप वास्तव में जो थे और दूसरों के साथ घुलने-मिलने की उम्मीद में जो बन गए हैं, उनके बीच का अंतर इतना बढ़ जाता है कि खुद को पहचानना भी मुश्किल हो जाता है।

और यहीं से अकेलेपन की जड़ पैदा होती है। लोग अपने जैसे लोगों का समूह पाने की उम्मीद में सबसे स्वीकार्य रूप धारण करने लगते हैं और इस प्रक्रिया में वे अपने असली स्वरूप को खो बैठते हैं। यही कारण है कि हम अपने साथ बिताए समय को 'अकेलापन' कहते हैं। अकेलापन तब नहीं होता जब आपके आसपास कोई न हो। अकेलापन तब महसूस होता है जब आप अपने भीतर खुद को नहीं पा पाते। जिस क्षण आपको अपने वास्तविक स्वरूप के खो जाने का अहसास होता है, उसी क्षण अकेलापन आपके भीतर घर कर लेता है। यह सबसे बुरा अकेलापन होता है, जिसमें आप भले ही लोगों से घिरे हों, फिर भी अकेलापन महसूस करते हैं। ऐसा लगता है

जैसे आप खुद को महसूस ही नहीं कर पा रहे हैं।
जैसे कि तुम अब वहां हो ही नहीं।
और क्या आप जानते हैं कि इससे भी अधिक विडंबनापूर्ण क्या है?
इसकी शुरुआत तब होती है जब आप दूसरों के साथ घुलने-मिलने के लिए वो बनने की कोशिश करते हैं जो आप नहीं हैं। लेकिन अंत में आपको खुद से नफरत होने लगती है। और मुझे बताओ
सवाल यह है कि भला कोई ऐसे व्यक्ति को कैसे स्वीकार कर सकता है जो खुद को ही स्वीकार नहीं करता? भला कोई ऐसे व्यक्ति के साथ समय बिताना कैसे पसंद कर सकता है जो खुद से ही नफरत करता हो? ऐसे में आप कहां पहुंचते हैं? कहीं नहीं। लोगों की स्वीकृति और प्यार पाने की होड़ में आप अंततः खुद को ही खो बैठते हैं।
मैंने अपनी ज़िंदगी का ज़्यादातर हिस्सा लोगों के साथ अच्छा व्यवहार करने में बिताया है ताकि मैं उनका आदर्श रूप बन सकूँ। जब मेरा मन घर पर रहकर किताबें पढ़ने का होता था, तब भी मैं बाहर घूमने जाने के लिए हाँ कह देती थी। जब मेरा मन कहता था कि मैं थकी हुई हूँ या मुझे कुछ काम करना है, तो भी मैं बोलती और मुस्कुराती रहती थी। यहाँ तक कि जब मेरा मन कैज़ुअल रहने का होता था, तब भी मैं सज-धज कर तैयार होती थी। ये सब मैंने इसलिए किया ताकि मैं वैसी बन सकूँ जैसी लोग मुझे देखना चाहते थे।
हालांकि, उस समय मुझे यह एहसास नहीं हुआ था कि 'हो सकता है कि मैं दूसरों के लिए एक आदर्श बन गई हूँ, लेकिन खुद के बारे में क्या?'
मैं अपने बारे में क्या सोचता हूँ? मेरे अपने बारे में क्या विचार हैं? मुझे क्या पसंद है और क्या नहीं? मेरे डर क्या हैं? ऐसी कौन सी चीजें हैं जो मैं अपने दैनिक जीवन में करना चाहता हूँ लेकिन नहीं करता क्योंकि मैं अपनी अंतरात्मा की आवाज़ को दबाने में माहिर हो गया हूँ?
और मुझे पता है कि मैं इसमें अकेली नहीं हूँ। हम सब एक जैसे हैं। बचपन से ही हम एक-दूसरे से प्रतिस्पर्धा करते आए हैं। किसका बच्चा सबसे प्यारा, सबसे होशियार या सबसे बुद्धिमान है? या तो हम अपने माता-पिता के लिए खुद का एक आदर्श रूप बनने की कोशिश करते हैं ताकि वे हम पर गर्व कर सकें, या फिर हम कूल और बिंदास दिखने की कोशिश करते हैं ताकि कॉलेज के सबसे लोकप्रिय समूह का हिस्सा बन सकें।

हम इस दौड़ में इतने लंबे समय तक दौड़ते रहे कि हमारा असली स्वरूप हमारे बदलते व्यक्तित्व की गति के साथ तालमेल नहीं बिठा पाया। हमारा असली स्वरूप शिष्टाचार और तहज़ीब की परतों के नीचे गहराई में छिपा हुआ है। हम उन चीजों को करते हैं जो हमें आकर्षक लगती हैं, बजाय इसके कि हम अपनी आत्मा की चाहत के अनुसार नई चीजें आजमाएं। मैं इसमें माहिर हूं। मैं बहुत सी नई चीजें सीखना चाहता हूं, लेकिन मेरे पास समय नहीं है। फिर भी, अगर मेरे कोई दोस्त मुझे फोन करके अपनी परेशानियां बताते हैं, तो मैं उनकी बात ध्यान से सुनूंगा ताकि वे अपना दुख बांट सकें। हम यह नहीं समझते कि जिस तरह हम उन लोगों से बात करना बंद कर देते हैं जो हमें नज़रअंदाज़ करते हैं, उसी तरह हमारी आत्मा भी हमसे संवाद करना बंद कर देती है। और एक दिन जब आप अकेले होते हैं, आपके साथ घूमने-फिरने या मज़ेदार तस्वीरें क्लिक करने के लिए कोई नहीं होता, तो आपको खुद के साथ समय बिताना भी कष्टदायक लगता है। क्यों?

क्योंकि इतना कुछ छिपा हुआ है कि अगर आप इसकी परतों को उजागर करने के लिए बैठ जाएं, तो सालों बीत जाएंगे लेकिन आप असली 'आप' को नहीं खोज पाएंगे। इसीलिए मैं कहता हूँ,

“कुछ दिन ऐसे होते हैं जब आपको अपनी याद दूसरों से कहीं ज्यादा आती है।”

मैं न तो मनोविज्ञान का विशेषज्ञ हूँ और न ही कोई चिकित्सक जो मानव मस्तिष्क की आंतरिक स्थिति के बारे में बता सके। लेकिन मैं एक इंसान हूँ और जानता हूँ कि इंसान के दिल में क्या चल रहा होता है। हम सभी अपने आस-पास के लोगों को खुश करने के उसी चक्र में फँसे हुए हैं ताकि हमें अधिक स्वीकृति और सराहना मिले। हम अपनी भावनाओं को अनदेखा कर देते हैं क्योंकि किसके पास इसके लिए समय है? हम वो काम नहीं करते जिनसे हमें सच्ची खुशी मिलती है क्योंकि शायद वो पुराने जमाने की बात है।

दिन-ब-दिन बोझ बढ़ता जाता है। हर दिन आपका असली स्वरूप आपसे दूर होता जाता है। आपकी अपनी छवि धुंधली होती जाती है। और अपने भीतर झाँकना कष्टदायक हो जाता है।

मैंने ये गलतियाँ की हैं और मैं नहीं चाहता कि आप भी ऐसा करें। इसलिए अगले कुछ अध्यायों में, हम चर्चा करेंगे कि आप कैसे अपने असली स्वरूप को निखार सकते हैं, जिससे आपको अपने अकेलेपन के समय को एकांत में बदलने में मदद मिलेगी।

अध्याय 3 - आप कैसे बनें

समाज में घुलमिल जाने की, सबसे मशहूर और लोकप्रिय व्यक्ति बनने की चाहत, और प्यार से स्वीकार किए जाने की इच्छा हम सभी में जन्मजात होती है। लेकिन आप कब तक इसे सहन कर सकते हैं? आप कब तक अपनी असली पहचान को दबाकर रख सकते हैं? आप कब तक दूसरों से अलग बने रहेंगे? आप अपने आस-पास के हर व्यक्ति के लिए अलग बनने की कोशिश करते हैं। आप अपने साथी के लिए अलग, अपने बॉस के लिए अलग, अपने दोस्तों के लिए अलग और अपने प्रियजनों के लिए भी अलग होते हैं।

और इन सबमें, आपका असली स्वरूप खो गया है। आप खो चुके हैं।

आपका वास्तविक स्वरूप, आपका असली रूप। खुद को एक कंप्यूटर की तरह समझिए और देखिए कि आप हर व्यक्ति से मिलने पर अपने व्यक्तित्व के अलग-अलग टैब कैसे खोल लेते हैं। नया व्यक्ति, नया टैब। शायद यही कारण है कि आपका असली व्यक्तित्व नष्ट हो गया है।

मैं कोई संत तो नहीं हूँ। मैंने भी खुद को सबसे स्वीकार्य और प्यार भरे रूप में ढालने की बहुत कोशिश की है। सच तो यह है कि कई बार तो मैं अनजाने में ही अपने असली स्वरूप या अपने विचारों को छुपाने की कोशिश करती हूँ, ताकि मैं दूसरों की नज़रों में एक लोकप्रिय व्यक्ति के रूप में प्रस्तुत हो सकूँ। क्यों? हमें दूसरों का ध्यान आकर्षित करने के लिए इतनी मेहनत क्यों करनी पड़ती है और क्या इसके लिए अपनी असली पहचान खोना सही है?

और जानते हैं सबसे मजेदार बात क्या है? जब हम खुद को पूरी तरह खो देते हैं, तब हम उन 'आत्म-प्रेम' के नुस्खों के झांसे में आ जाते हैं। कभी-कभी मुझे लगता है कि हम खुद को ही धोखा दे रहे हैं।

मैं प्यार का विशेषज्ञ नहीं हूँ। भगवान न करे। लेकिन मैं एक बात जानता हूँ कि जब आप किसी को जानने लगते हैं तो उससे प्यार हो जाता है। है ना?

तो चलिए, हम आपको ढूंढते हैं ताकि आप अपने असली रूप से प्यार कर सकें। चलें?

I. आत्म-प्रेम की शुरुआत आत्म-स्वीकृति से होती है। मैं पिछले एक साल से सोशल मीडिया का इस्तेमाल एक जासूस की तरह कर रही हूँ। इस दौरान मैंने "आत्म-प्रेम" की बढ़ती लोकप्रियता देखी है और आत्म-प्रेम की जितनी अधिक परिभाषाएँ मैंने पढ़ीं, उतनी ही मेरी रुचि आत्म-प्रेम के बारे में सोचने में कम होती गई।

आत्म-प्रेम अब आत्म-दया में तब्दील हो गया है।
इतना ही काफी नहीं था, बड़ी-बड़ी कंपनियों और चतुर विपणनकर्ताओं ने आत्म-प्रेम की इस बढ़ती लोकप्रियता का फायदा उठाकर सुंदर शैम्पू की बोतलें, महंगे परफ्यूम और ऐसी ही चीजें बेचना शुरू कर दिया। हालांकि मुझे यह कभी समझ नहीं आएगा कि आत्म-प्रेम का मतलब सिर से पैर तक खुद को सजाना कैसे हो गया, लेकिन मैं आत्म-प्रेम का असली अर्थ साझा करना चाहती हूं। एक ऐसी परिभाषा जो कम ही स्वीकार की जाती है और जिस पर कम ही चर्चा होती है।
जितना स्पष्ट हो सके, आत्म-प्रेम दो चीजों के बारे में है: 1.
स्वयं को जानना: आप क्या सोचते हैं, आप कैसे सोचते हैं, आपका वास्तविक स्वभाव क्या है, आपके शिष्टाचार और तौर-तरीकों के पीछे क्या छिपा है, आपका व्यक्तित्व क्या है, इत्यादि (हम अगले अध्याय में इस पर चर्चा करेंगे)

2.
स्वयं को स्वीकार करना: अपने भीतर मौजूद हर चीज़ को पहचानना और उसे स्वीकार करना, चाहे वह अच्छी हो या बुरी। अधिकांश लोग अपने कुरूप पक्ष को अपने भीतर कहीं गहराई में छिपा लेते हैं ताकि कोई उनके अंधेरे पक्ष को न जान सके। लेकिन आप यह नहीं समझते कि जितना आप इसे छिपाते हैं, उतना ही अंधेरा आपके दिल में बढ़ता जाता है। और वह अंधेरा आपको धीरे-धीरे निगल जाएगा, जब तक कि आपको सूरज की रोशनी मिलना बंद न हो जाए।
समाज ने हमें यह विश्वास दिला दिया है कि हमें हमेशा प्यार करने वाला, देखभाल करने वाला और प्यारा होना चाहिए। यही तो हम फिल्मों और वेब सीरीज़ में देखते हैं, है ना? अच्छे लोग हमेशा सबके साथ अच्छा व्यवहार करते हैं। और हम सभी अवचेतन रूप से यह इच्छा पाल लेते हैं कि 'अच्छे इंसान भी होते हैं और बुरे इंसान भी, और अगर हम अच्छे इंसान की श्रेणी में आ जाएं तो हमें भी प्यार, सराहना और स्वीकृति मिलेगी।'
तब?
हम अच्छे बनने की पूरी कोशिश करते हैं। हम लोगों के साथ अच्छा व्यवहार करने की कोशिश करते हैं, भले ही वे हमारे साथ बुरा बर्ताव करें, क्योंकि अच्छे लोग ऐसा ही करते हैं, है ना? और यह परीक्षा का दौर हमें थकाता रहता है, क्योंकि हम हर समय

अच्छे कैसे रह सकते हैं? जब हम खुद दुखी हों तो दूसरों से प्यार कैसे कर सकते हैं? जब हमें खुद की मदद की ज़रूरत हो तो दयालु कैसे बन सकते हैं? हम अच्छे इंसान होने के मानदंडों को पूरा करने की कोशिश करते रहते हैं, जब तक कि हम अपने अंदर कुछ मार नहीं देते। और फिर अचानक हमें एहसास होता है, अरे, मुझे तो ठीक होने की ज़रूरत है?

वाह! कितना बड़ा जाल है!

और इससे मुझे याद आता है कि भले ही हम सब अच्छे और नेक बनना चाहते हैं, फिर भी हम किसी भी वेब सीरीज़ या किताब के खलनायक के प्रति ज़्यादा सहानुभूति रखते हैं। क्यों?

क्योंकि खलनायक हमें दिखाते हैं कि 'हम सभी कभी-कभी बुरे हो सकते हैं, जानबूझकर नहीं बल्कि इसलिए कि हम सभी प्रकार की भावनाओं को महसूस करने के लिए बने हैं।'

हम मोबाइल फोन नहीं हैं, जहां आप आईओएस में एंड्रॉइड फीचर्स या एंड्रॉइड डिवाइस में आईओएस फीचर्स का इस्तेमाल नहीं कर सकते। आप एक इंसान हैं। भगवान के लिए, खुद को इंसान की तरह समझना शुरू करें।

खलनायक हमें सिखाते हैं कि हमारा अंधकारमय पक्ष हमें परिभाषित नहीं करता, लेकिन फिर भी वह हमारा एक हिस्सा है। चूंकि समाज उन गुणों को आसानी से स्वीकार नहीं करता जो अच्छे लड़के या लड़की की श्रेणी में नहीं आते, इसलिए हम अपने भीतर की उन सभी भावनाओं, विचारों और प्रेम को दबाने की कोशिश करते हैं जो हम वास्तव में महसूस करते हैं, सोचते हैं और प्यार करते हैं। पता नहीं कब से हमने या आपने अपनी अंतरात्मा की आवाज़ को दबाना शुरू कर दिया, लेकिन हमने इसे इतनी सफलतापूर्वक कर लिया है कि हम आत्म-प्रेम की परिभाषा बाहरी दुनिया में तलाश रहे हैं।

अगर आप मुझसे पूछें, तो मैं भी पहले खुद को अच्छा इंसान समझता था। मैं दया, प्रेम, करुणा और लोगों के प्रति स्नेह में विश्वास रखता हूँ। मैं चाहता हूँ कि लोग आज भी दया और प्रेम में विश्वास रखें, और इसके लिए मैं उनका प्रेरणास्रोत बनूँ। लेकिन साथ ही, मैं यह भी जानता हूँ कि मैं भगवान नहीं हूँ और मुझसे भी गलतियाँ होती हैं। ऐसी गलतियाँ जिनसे कभी-कभी लोगों को दुख पहुँचता है।

लेकिन गलतियाँ करने के लिए खुद से नफरत करना या

लोगों को जाने देने या अपने मन में जो भी भावना हो उसे व्यक्त करने से मैं खुद से प्यार करना नहीं सीख सकती।
तो क्या हम कृपया यह खेल खेलना बंद कर सकते हैं? क्या आप कृपया यह दिखावा करना बंद कर सकते हैं कि आपका काला पक्ष मौजूद ही नहीं है?
चलिए, मैं अपने जीवन का एक उदाहरण साझा करता हूँ ताकि आप इसे बेहतर ढंग से समझ सकें। जैसा कि मैंने कहा, मैं लोगों के साथ अच्छा व्यवहार करना चाहता हूँ ताकि मेरी वजह से किसी को रोना न आए। लेकिन दो साल तक लगातार आत्म-विश्लेषण करने के बाद, मैंने अपने व्यवहार का अध्ययन किया है। और मेरा व्यवहार बताता है कि मैं कभी-कभी स्वार्थी हो जाता हूँ। हाँ, यह सच है। मैं पूरी तरह से अच्छा नहीं हूँ और न ही मैं भगवान हूँ। मैंने कई बार अपने दोस्तों से ऊपर खुद को चुना है। हालांकि, आत्म-प्रेम की इस पूरी यात्रा ने मुझे यह एहसास दिलाया कि 'स्वार्थी व्यक्ति के रूप में खुद को स्वीकार करना ठीक है।'
यह मेरे बारे में एक सच्चाई है। मैं जानती हूँ कि अच्छे लोगों को स्वार्थी नहीं होना चाहिए, लेकिन मैं हूँ। मैं या तो इसके लिए खुद से नफरत कर सकती हूँ या इस एक गुण को अपने फायदे के लिए इस्तेमाल करना सीख सकती हूँ। खुद को, अपनी खुशी को और अपने करियर को किसी भी चीज़ से ऊपर रखना सीख सकती हूँ।
मेरे बारे में इस एक सच्चाई ने मुझे यह एहसास दिलाया कि मैं रिश्तों (दोस्तों और परिवार के साथ) में कैसे व्यवहार करती हूँ। चूंकि मैं अपने व्यवहार को जानती हूँ, इसलिए मैं हमेशा अपनी अपेक्षाएँ निर्धारित रखती हूँ।
स्पष्ट रूप से, ताकि लोगों को पता चले कि वे मुझसे क्या उम्मीद कर सकते हैं। यही स्पष्टता आपके स्वयं के साथ और दूसरों के साथ आपके संबंधों में शांति लाती है। अगर आप खुद को नहीं जानते, तो आप सबके साथ अपने रिश्तों में एक जैसी गलतियाँ करेंगे और फिर अगर लोग आपको छोड़ देते हैं, तो आप कहेंगे
“कोई मेरे साथ क्यों नहीं रहना चाहता? शायद मैं प्यार के लायक नहीं हूँ, या शायद मुझमें कुछ कमी है जो लोगों को मुझसे दूर कर देती है।”
प्रिय, आत्म-प्रेम का मतलब सिर्फ बबल बाथ लेना, महंगे मेकअप लगाना और उसे आत्म-देखभाल दिवस कहना नहीं है। यह तो सिर्फ आपकी जीवनशैली को परिभाषित करता है।
आत्म-प्रेम का अर्थ है अपने बारे में सब कुछ जानना, चाहे आपका सच कितना भी

कुरूप, अंधकारमय या बुरा क्यों न हो, और उसे स्वीकार करना। आत्म-प्रेम का अर्थ है अपनी कमियों को अपने भीतर छिपाने के बजाय उन्हें अपनी ताकत में बदलना सीखना ताकि कोई उन्हें देख न सके।

आत्म-प्रेम का अर्थ है हर दिन स्वयं को चुनकर अपनी आदतों का अध्ययन करना, अपने व्यवहार का विश्लेषण करना और अपने विचारों को समझना (भले ही वे कभी-कभी कठोर हों)। आत्म-प्रेम का अर्थ है अपने भीतर एक ऐसा घर बनाना जहाँ आप बिना किसी दिखावे, बनावटीपन या पूर्णतावाद की चिंता किए, स्वयं को अभिव्यक्त कर सकें। आप अपने नकारात्मक पहलुओं के साथ भी सुंदर हैं, उन्हें अच्छाई के मुखौटे के नीचे छिपाकर नहीं।

यह कहते हुए मुझे शर्म आती है कि हम सब में एक अंधकारमय पक्ष होता है। क्योंकि यह हमारा अंधकारमय पक्ष भी नहीं है, यह तो बस हमारी प्रकृति है। हमारा निर्माण ही ऐसा हुआ है।

यही बात हमें एक-दूसरे से अलग और विशिष्ट बनाती है। लोगों के साथ बुरा व्यवहार करना जरूरी नहीं है।

आपको बस इतना सीखना होगा कि हमारे सभ्य समाज में स्वीकार्य न होने वाले कुछ गुणों के लिए खुद से नफरत न करें। आप जैसे हैं वैसे ही खुद पर गर्व करें और अपने हर पहलू को स्वीकार करें।

अब जब आप जान गए हैं कि खुद से प्यार करने के लिए आपको बहुत ज्यादा सजग और दिखावटी होने की जरूरत नहीं है, तो मुझे लगता है कि खुद को जानना बहुत आसान हो जाएगा। चलिए शुरू करते हैं।

तो चलिए, आपसे मिलने की यात्रा पर चलते हैं। चलें?

II. आत्मज्ञान के साथ आत्मप्रेम बढ़ता है

“आपके भीतर की दुनिया में दुनिया के सात अजूबों से भी कहीं अधिक चमत्कार हैं।” काश मैं आपको खुद को जानने के कुछ आसान तरीके या तकनीकें बता पाती, या शायद कोई शेड्यूल या वीडियो बता पाती जिसे आप फॉलो कर सकें, लेकिन दुख की बात यह है कि आप कोई विषय नहीं हैं जिसे आप सिर्फ पढ़कर, समझकर किताब बंद कर दें। आप एक इंसान हैं। खैर, यह कोई नई बात नहीं है। लेकिन बिना बात को बढ़ाए, हम इंसान तेजी से बदलते हैं। हमारा विकास होता है। हमारी पसंद बदलती है, हमारा काम करने का तरीका बदलता है और हमारी प्राथमिकताएं बदलती हैं। जो चीज

कल आपके लिए काम करती थी, हो सकता है वह कल काम न करे। जो चीज आपको तीन महीने पहले पसंद थी, हो सकता है वह आज आपकी पसंद न हो। छह महीने पहले आप जिस तरह से अपना समय बिताना पसंद करते थे, हो सकता है कि आज आपको वह तरीका नापसंद हो।

इसलिए, निःसंदेह। मुझे माफ़ करना, लेकिन मैं आपको कुछ ऐसे बेतरतीब नुस्खे नहीं दे सकती जो सिर्फ़ सुनने में अच्छे लगें और आपको उस पल के लिए प्रेरित करें, ताकि बाद में उन्हें न अपनाने पर आपको पछतावा न हो। हाँ, मुझे पता है कि यह एक आत्म-सहायता पुस्तक है और मुझे आपको कुछ आकर्षक तकनीकें बतानी चाहिए। लेकिन प्रिय, आप कोई निरंतर आत्म-सुधार परियोजना नहीं हैं।

स्वयं की यात्रा,

खुद को जानना एक दिन का काम या तीन सप्ताह की परियोजना नहीं है। यह एक निरंतर प्रक्रिया है।

जीवन भर का सफर। हम ध्यान भटकाने वाली चीजों से भरी दुनिया में जी रहे हैं। इसमें कम समय लगता है।

एक पल से भी कम समय में हम किसी ऐसी चीज की कामना करने लगते हैं जिसे हम कभी चाहते ही नहीं थे।

क्योंकि ऐसा लगता है कि बाकी सभी के पास यह है/वे इसका आनंद लेते हैं। ऐसी दुनिया में, जहाँ

आप हमेशा शोर से घिरे रहते हैं, इसलिए दुनिया से जुड़े रहना मुश्किल है।

अपने भीतर की गहरी आवाज़ को सुनें। और मैं इसे फिर से दोहराता हूँ, यह एक जीवन भर चलने वाली प्रक्रिया है।

खुद को जानो और दूसरी बात, खुद को मत खोओ।

कुछ चीजें हैं जिनसे मुझे मदद मिली और मुझे उम्मीद है कि इनसे आपको भी मदद मिलेगी। ये कोई झटपट कारगर उपाय नहीं हैं, बल्कि मेरी रोज़मर्रा की आदतें हैं जिनका मैं आज तक पालन करता हूँ, इसलिए इन्हें अमल में लाने के लिए तैयार रहें।

ए) अपने मन का सामना करें

"छिपे रहना आनंददायक है, और न पाया जाना विपत्ति है।"

— डी.डब्ल्यू. विनिकॉट

जब आप अकेले होते हैं, तो आप केवल एक ही दिमाग से निपट रहे होते हैं, आपका

अपना दिमाग।
कुछ लोग इसे विलासिता मानते हैं जबकि अन्य इसे सजा के रूप में देखते हैं।
अकेले समय में आप बिल्कुल अकेले होते हैं। आपका मन आपको जीवन में हुई या हो सकने वाली हर गलत बात की ओर खींचता रहता है। आपका मन बेवजह की चिंताएं पैदा करने के लिए तरह-तरह के हथकंडे अपनाता है।
जब कोविड-19 ने दुनिया को अपनी चपेट में लिया और हम सब घरों में रहने को मजबूर हो गए, तो मैंने अपने मन में बहुत सारे विचार गूँजे। शुरू में तो यह एक सज़ा जैसा लगा, क्योंकि ज़ाहिर सी बात है! मैं अपने मन में हर मिनट उठने वाले हज़ारों विचारों को सुनने के लिए तैयार नहीं थी। उसी क्षण मुझे एहसास हुआ कि मेरा मन कभी सोता नहीं और हमेशा मुझे चिंता करने का कोई न कोई कारण देता रहता है। इसीलिए, बाहर निकलने और मन की आवाज़ को नज़रअंदाज़ करने की तीव्र इच्छा हुई।
शायद यही कारण है कि इतने सारे लोग ज़हरीले रिश्तों में फंस जाते हैं। लोग इस बात से डरते हैं कि उनका मन उनके साथ क्या करेगा, वे इस बात से डरते हैं कि उनका मन उन्हें क्या विश्वास दिलाएगा, और वे इस बात से डरते हैं कि उनका मन उन्हें क्या करने के लिए मजबूर करेगा (मेरे मामले में, अपने बुरे दोस्तों को फोन करना)। जैसा कि रोलो मे ने कहा था: "बहुत से लोग अकेलेपन के डर से पीड़ित होते हैं, और इसलिए वे खुद को कभी खोज ही नहीं पाते।"
हालांकि मैंने समस्या की गहराई में जाकर खुद से कहा, अगर मैं अधिक सचेत हो जाऊं तो खुद के साथ रहना इतना क्रूर और कठिन नहीं होगा। मैंने खुद को बेहतर ढंग से समझने के लिए अपने मन से अधिक बार मिलना-जुलना शुरू कर दिया।
यह जानने के लिए कि मेरे मन में क्या चल रहा है, मैं कैसे सोचता हूं, मैं कैसे प्रतिक्रिया करता हूं, मुझे क्या चीज़ें उत्तेजित करती हैं, और मूल रूप से वह सब कुछ जिसे उजागर करने से मैं कभी डरता था।
और इन नियमित 'बैठकों' से मुझे जो कुछ भी समझ में आया है, वह यह है कि...
मेरे मन की बात यह है कि आपका मन न तो मूर्ख है और न ही आपका शत्रु। आप अपने भीतर बहुत कुछ छिपाए रखने के कारण खुद के साथ रहना बर्दाश्त नहीं कर पाते। ऐसी बातें जिन्हें आप स्वीकार नहीं करना चाहते।
लेकिन मैं आपको एक बात बता दूं। खुद को जानने में ही असली आज़ादी है। जब

आप अपने मन में उठने वाली हर धमकी का सामना करते हैं, तो आपको लगता है कि कोई भी चीज़ आपको नुकसान नहीं पहुंचा सकती।
इसलिए, अपने मन को शांत करने के तरीके खोजने के बजाय, उठो और अपने मन में उठने वाले हर विचार का सामना करो।
मेरे बारे में कुछ ऐसी बातें थीं जिन्हें मैं स्वीकार नहीं करना चाहता था (कुछ खास परिस्थितियों में मेरा स्वाभाविक व्यवहार)। लेकिन अब जब मैंने इसे स्वीकार कर लिया है, तो मुझे अपने मन से डर नहीं लगता। मैं खुद को बेहतर बनाने के लिए उन चीजों पर काम कर रहा हूं।
अपने अकेलेपन के समय का सदुपयोग स्वयं को जानने के लिए करें। जब आप अकेले होते हैं, तो आप केवल एक ही व्यक्ति के मन, विचारों, व्यवहार और सोच के तरीकों से रूबरू होते हैं। इसलिए, स्वयं को समझना और यह जानना आसान हो जाता है कि आपको क्या पसंद है और क्या नहीं, आप कैसे सोचते हैं और कैसे प्रतिक्रिया करते हैं।
अधिकांश लोगों को स्वयं के साथ समय बिताना या अपने विचारों को पढ़ना इतना मुश्किल इसलिए लगता है क्योंकि;
बहुत कुछ अनछुआ और अनदेखा है। और ज़ाहिर है, वर्षों की अज्ञानता ने ऐसी चीज़ों का एक विशाल भंडार बना दिया है जिनसे आपको निपटना होगा। इसलिए, जब आप बैठे हों और अचानक! आपका मन आप पर हमला करने लगे तो यह थोड़ा डरावना लग सकता है। वर्षों पहले किया गया कोई बुरा काम, कुछ पछतावे और गलतियाँ जो आपके दिमाग में घर कर चुकी हैं और आपको उन दिनों भी परेशान करती रहती हैं जब आप आखिरकार खुश रहने का फैसला करते हैं, या शायद कुछ बुरे विचार जो बार-बार लौट आते हैं, भले ही आप उन्हें न चाहें।
अधिकांश लोग इन सब का सामना करने के लिए पर्याप्त साहस नहीं जुटा पाते हैं, इसलिए बेहतर तरीका यही लगता है कि नेटफ्लिक्स देखने या उन लोगों के साथ बाहर जाने जैसी अल्पकालिक खुशियों से खुद को शांत कर लिया जाए जिन्हें आप पसंद नहीं करते हैं।
खुद को न जानने की वजह से ही आप लोगों से न्यूनतम अपेक्षाएं ही स्वीकार कर लेते हैं।
वे आपका ध्यान भटकाने में मदद करते हैं और आप यही तो चाहते हैं, है ना?

तो हाँ, आपके भीतर बहुत कुछ है। लेकिन यह सब आपका ही हिस्सा है, इसलिए इससे हमेशा के लिए छुटकारा पाना संभव नहीं है। आपको इसका सामना करना ही होगा। एक-एक दिन करके। एक-एक विचार, एक-एक पछतावा, एक-एक अपराधबोध, एक-एक गलत निर्णय।

और मैं वादा करता हूँ, जब आप इन सब का सामना कर लेंगे, जब आप अपने अतीत की सारी परतों को खोल देंगे, जब आप उन सभी बातों को स्वीकार कर लेंगे जिनके खिलाफ आपका मन आपको डरा रहा था, तब आप आज़ाद महसूस करेंगे, जैसे आप बिना किसी डर के चैन की सांस ले सकते हैं। यही शांति की शुरुआत है।

इसलिए, अपने भीतर दबी हुई हर बात को उजागर करने के लिए खुद को उतना समय दें जितना ज़रूरी है। वो सब कुछ जिसे आप इतने लंबे समय से अनदेखा करते आ रहे हैं। हर वो विचार जिसे स्वीकार करने से आप डरते हैं। हर वो फैसला जिसे लेने/न लेने पर आपको पछतावा है। खुद को आज़ाद करें।

यह आसान नहीं होगा, लेकिन इसके परिणाम सार्थक होंगे। इसमें कुछ समय लगेगा। लेकिन मेरी सलाह है कि अगर आप एक काम कर सकते हैं, तो इसे जरूर आजमाएं। चुनौती। हर दिन कम से कम 10-15 मिनट अपने मन के साथ बिताएं।

आपको खुद को जानने के लिए कुछ समय निकालना होगा, एक ऐसा समय जब आपको दिखावा न करना पड़े और जब आप बिना किसी पूर्वाग्रह या भय के खुद को पूरी तरह से स्वीकार कर सकें।

अभ्यास: एकांत में बैठें और अपने विचारों को समझने का प्रयास करें। अपने विचारों को ऐसे पढ़ें जैसे आप कोई क्लासिक किताब पढ़ रहे हों। जैसे आप इस ग्रह के सबसे अद्भुत व्यक्ति के साथ समय बिता रहे हों। आप बिना किसी की प्रतिक्रिया की चिंता किए कुछ भी कह और महसूस कर सकते हैं। आप अपने आघात या अतीत के अनसुलझे अनुभवों को ऐसे साझा कर सकते हैं जैसे आप स्वयं अपने चिकित्सक हों। और एक दिन, अपने बारे में इतना कुछ जानना दिलचस्प लगने लगेगा। आपको यह जानकर रोमांच होगा कि आप किसी खास चुटकुले पर क्यों हंसते हैं और किसी खास व्यंजन को खास तरीके से क्यों खाते हैं। यह ऐसा महसूस होने लगेगा जैसे आप खुद से प्यार करने लगे हों।

ख) स्वयं को जानो

दुनिया में सबसे बड़ी बात यह जानना है कि व्यक्ति खुद से कैसे जुड़ा हुआ महसूस

करे।
-मिशेल डी मोंटेग्ने
मैं हाई स्कूल में था जब मेरे एक प्रोफेसर ने यह कहा, 'तुम सब खुद को बहुत होशियार समझते हो जैसे कि तुम दुनिया के राजा/रानी हो, जबकि वास्तविकता में, अगर मैं तुमसे तुम्हारी उम्र के बराबर मिनट तक अपने बारे में बोलने को कहूँ, तो 18 मान लीजिए, अगर आपकी उम्र इतनी है, तो आपमें से कोई भी एक मिनट भी नहीं बोल सकता।' उन्होंने आगे कहा, 'और जब मैं आपके बारे में कहता हूं, तो मेरा मतलब उन सांसारिक टैग्स से नहीं है जो आपने जमा किए हैं, मेरा मतलब आपके असली रूप से है।'
तब मुझे उनकी बात समझ नहीं आई थी। मुझे लगा कि वे बेवजह गुस्सा हो रहे हैं। लेकिन अब कई आध्यात्मिक पुस्तकें पढ़ने, स्वयं आध्यात्मिकता के मार्ग पर चलने और अपनी आत्मा पर ध्यान देने के बाद, मुझे यह अहसास हुआ है कि आप और मैं इस संसार के नाम से परे हैं।
हालांकि, हम सभी उन टैग और लेबलों का संग्रह बन गए हैं जिन्हें हमने या तो स्वेच्छा से खुद पर थोपा है या जो दुनिया ने हम पर लगाए हैं। अच्छे या बुरे व्यक्ति के टैग। दुखी या खुश। गरीब या अमीर। प्यार करने वाला या नफरत करने वाला। असफल या सफल। लेखक या वकील। सुंदर या बदसूरत। बुद्धिमान या मूर्ख। सहायक या हानिकारक। और इस तरह के आकर्षक टैग की सूची आपके मरने तक कभी खत्म नहीं होगी।
और मृत्यु मुझे जन्म की याद दिलाती है।
जब हम दोनों का जन्म हुआ था, तब हम दुनियावी बंधनों से मुक्त थे।
हमारे लिए कुछ भी अच्छा या बुरा नहीं था। हम बस उस पल में मौजूद थे।
शायद यही वजह है कि लोग बच्चों को इतना प्यार करते हैं। जब आप किसी बच्चे के साथ होते हैं, तो बच्चा आपको काले-गोरे के विशिष्ट टैग के आधार पर नहीं आंकता। बच्चा यह नहीं कहता, 'अरे, यह लड़की सांवली है। काश कोई जवान, लंबी, गोरी महिला मुझे गोद में लिए होती।' बच्चा यह नहीं कहता, 'मैं इस बेवकूफ के आसपास नहीं रहना चाहता जो अच्छे नंबर नहीं ला पाता, वरना मैं भी उसके जैसा बन जाऊंगा।' बच्चा आपको पिछली गलतियों, भविष्य की योजनाओं, रंग, धर्म या सामाजिक स्थिति के आधार पर नहीं आंकता। बच्चा बस एक प्यारा सा नन्हा प्राणी होता है जो जिज्ञासा

से आपकी आंखों में देखता रहता है। आप मज़ेदार चेहरे बनाते हैं ताकि बच्चा हंसे और जब बच्चा हंसता है, तो आपको इतनी खुशी होती है मानो आपने नोबेल पुरस्कार जीत लिया हो।

क्यों? बच्चे के आसपास होने पर खुशी इतनी सस्ती क्यों लगती है? बच्चे को गोद में लेते ही आप इतने सहज क्यों हो जाते हैं? और सबसे बढ़कर, बच्चे को देखकर आप उसकी आलोचना क्यों नहीं करते? आप यह क्यों नहीं कहते कि यह बच्चा अगर वह थोड़ा और प्यारा होता, या किसी अमीर परिवार में पैदा हुआ होता, तो क्या वह थोड़ा और आकर्षक होता? आप एक बच्चे की तुलना दूसरे बच्चे से क्यों नहीं करते?

क्योंकि शिशु आपको बिना किसी झिझक के, अपनी नाक की बनावट, त्वचा के रंग, बैंक बैलेंस या अंकों को लेकर असुरक्षित महसूस कराए बिना, आप जैसे हैं वैसे ही रह सकते हैं। शिशु को गोद में लेते समय आप जैसे हैं वैसे ही रह सकते हैं, और शिशु भी आपसे कोई सलाह या राय लिए बिना, बस एक छोटा सा इंसान बनकर रह सकता है। दुख की बात यह है कि हम सब भी कभी बच्चे थे। जब भी कोई हमें गोद में लेता था, हम सब अपनी मुस्कान से प्यार बिखेरते थे। हम सब कभी परिपूर्ण और सुंदर थे। और हम दूसरों को भी बिना किसी बंधन के परिपूर्ण और सुंदर महसूस कराते थे।

मैं ठीक-ठीक नहीं कह सकती कि किस अवधारणा, घटना या व्यवस्था ने हमें खुद पर और दूसरों पर सवाल उठाने के लिए मजबूर किया, लेकिन किसी न किसी तरह हम हार गए। हमने बिना किसी कारण के खुश रहने, खुद को सुंदर महसूस करने और खुद को या दूसरों को जज न करने की क्षमता खो दी।

यह सब शायद तब शुरू हुआ जब हमने बाहरी दुनिया से कई तरह के टैग जमा करना शुरू कर दिया। जितने ज़्यादा टैग हम जमा करते हैं, उतनी ही तेज़ी से हम अपनी असली पहचान खोने लगते हैं। समाज आपको एक दायरे में बांधना पसंद करता है क्योंकि इससे उत्पादों की मार्केटिंग करना आसान हो जाता है। अगर आप काले हैं, तो यह फेयरनेस क्रीम खरीदें, इत्यादि।

और इससे भी ज्यादा दुखद यह है कि आप खुद को और दूसरों को एक टैग की तरह समझने लगते हैं।

लेकिन इस बेवकूफी भरी व्यवस्था को बंद करो जो सबको पिंजरे में बंद करना चाहती है। यह व्यवस्था बेवकूफी भरी है क्योंकि इसमें कोई खुश नहीं है। और मैं इस व्यवस्था

को हराने आया हूँ। इसकी शुरुआत आप और मुझसे होती है।
और उस व्यवस्था को तोड़ने के लिए, हम ये कर सकते हैं: स्वयं को और दूसरों को मुक्त करें:
जब मैं लगभग 10 साल की थी, तब मेरे परिवार में एक दुखद घटना घटी। मेरे दादाजी के भाई की पत्नी का निधन हो गया था। मुझे याद है कि मेरे एक रिश्तेदार मेरे बारे में बात कर रहे थे। उन्होंने कहा, 'मैं अपने परिवार की दूसरी लड़कियों जितनी सुंदर नहीं दिखती।'
कल्पना कीजिए? एक लाश पड़ी है और लोग आपको आंकने में व्यस्त हैं। आपको क्या लगता है कि मुझे कैसा महसूस हुआ होगा?
मुझे याद है कि 17 साल की उम्र तक मैं खुद को खूबसूरत नहीं समझती थी। और मैं जानती हूँ कि बुरी तरह से आंका जाना कैसा लगता है। लेकिन मुझे यह भी याद है कि मैंने खुद को बदसूरत करार दिया था और इसने 17 साल की उम्र तक मेरे आत्मविश्वास को चकनाचूर कर दिया था।
ऐसा हम सबके साथ होता है। दुनिया हर किसी को अलग-अलग तरह के टैग देती है और हम खुद को उसी टैग के अनुसार परिभाषित करने लगते हैं। और वह टैग आपके दिल पर इस कदर अपनी छाप छोड़ जाता है कि आप उसका बोझ असहनीय हो जाता है।
इसलिए मैं आपको यही सलाह दूंगी कि दुनिया ने आप पर जो भी लेबल लगाए हैं, जो लेबल आपने अपनी आत्मा से जोड़ रखे हैं, उन सबको छोड़ दें और दूसरों को भी उन लेबलों से मुक्त करें जो आप उन पर लगाते हैं। लोगों को परिभाषित न करें। लोगों को किसी दायरे में न बांधें। उन्हें लेबल न दें। क्योंकि आपका एक लेबल किसी और के दिल में दर्द का कारण बन सकता है।
और अगर कोई और आपको टैग दे रहा है (चाहे वह अच्छा हो या बुरा), तो तुरंत अपने मन में बुदबुदाएं, 'एक और टैग। लेकिन मुझे यह नहीं चाहिए।'
खुद स्वतंत्र रहो और दूसरों को भी स्वतंत्र रहने दो। जीवन को इतना सीमित मत करो कि वह बोझ लगने लगे।
जब हम खुद को किसी एक खास चीज से परिभाषित करने लगते हैं, तो हमारा सारा ध्यान उसी पर केंद्रित हो जाता है। और जब वह चीज गलत हो जाती है, तो हम खुद को असफल महसूस करते हैं। और यह सिर्फ पेशे तक ही सीमित नहीं है, बल्कि

व्यक्तिगत रिश्तों पर भी लागू होता है।
उदाहरण के लिए; अगर मैं खुद को लेखक कहूँ और इसे एक पहचान के रूप में इस्तेमाल करूँ, तो मैं हमेशा अपनी किताबों की बिक्री की संख्या, कितने लोगों ने मेरी किताब को पसंद किया, और इससे जुड़ी अन्य बातों के आधार पर ही अपना मूल्यांकन करूँगा। और अगर किसी को मेरा काम पसंद नहीं आता, तो क्या इससे मैं एक बुरा लेखक बन जाता हूँ?
कुछ ऐसा ही व्यक्तिगत रिश्तों में भी होता है। जब हम किसी एक व्यक्ति/रिश्ते से जुड़ जाते हैं, तो वह व्यक्ति या रिश्ता हमारे अस्तित्व को परिभाषित करने लगता है। वह व्यक्ति हमारे जीवन को नियंत्रित कर सकता है। अगर कभी वह रिश्ता टूट जाए, तो हमारा दिल चकनाचूर हो सकता है। यह आपके प्रेमी या माता-पिता के साथ भी हो सकता है। अगर आपकी माँ आपके प्रयासों को स्वीकार नहीं करती हैं, तो क्या इससे आप एक बुरी बेटी बन जाती हैं?
क्या मैं महज टैग और लेबलों का एक संग्रह हूँ? और क्या मुझे अपना जीवन समाज में स्वीकार्य सभी अच्छे टैग जैसे एक अच्छी बेटी, प्यार करने वाली साथी, अच्छी बहन, सहायक दोस्त, एक अच्छी लेखिका, और ऐसे ही अन्य टैग इकट्ठा करने में बिताना चाहिए?
और अगर कभी मैं असफल हो जाऊं तो? अगर अपनी समस्याओं से जूझते हुए मैं अपने दोस्तों को दुख पहुंचा दूं तो क्या होगा? क्या इससे मैं बुरा इंसान बन जाऊंगा? अगर मेरी किताबें अच्छा प्रदर्शन न करें तो क्या होगा? क्या मुझे तब लिखना बंद कर देना चाहिए?
मेरा मानना है कि हम बाहरी दुनिया के पदनामों से परे हैं। मुझे लगता है कि कोई एक शब्द हमारे मूल अस्तित्व को परिभाषित नहीं कर सकता। कोई एक टैग आपको या मुझे परिभाषित नहीं कर सकता। हम अपने पेशेवर लक्ष्यों और व्यक्तिगत जीवन के रिश्तों से कहीं अधिक हैं। ये सभी चीजें बाहरी हैं।
हम दोनों में उन सभी चीजों का अंश समाहित है जो हमारे पास थीं, हर वो जगह जहाँ हम गए, हर वो व्यक्ति जिनसे हम मिले और हर वो शब्द जो हमने पढ़ा। हर चीज हमारी आत्मा पर एक छाप छोड़ती है जो हमारे व्यक्तित्व को आज के हमारे स्वरूप में ढालती है।
हम उन गानों से जुड़े होते हैं जिनका हम आनंद लेते हैं, उन लोगों से जिन्हें हम प्यार

करते हैं, उन साहसिक अनुभवों से जो हमने किए हैं, उन किताबों से जिन्हें हम पढ़ते हैं और उनमें मौजूद उन किरदारों से जिनके साथ हमने कुछ समय के लिए जीवन बिताया है, और ऐसी ही कई छोटी-छोटी चीजें जो हमारी धारणा और व्यक्तित्व को आकार देती हैं।

लेकिन जब हम किसी एक विशेष श्रेणी में बंधे रहते हैं, तो हम खुद को एक पिंजरे में कैद कर लेते हैं और एक निश्चित तरीके से व्यवहार करने, बोलने/सोचने की उम्मीद करने लगते हैं। शायद इसीलिए हममें और आपमें कोई विशिष्टता नहीं रह जाती। हम सब एक ही रास्ते पर चल रहे हैं जिस पर बाकी सब चल रहे हैं।

लेकिन मुझे लगता है कि हमारा पूरा व्यक्तित्व या अस्तित्व किसी एक व्यक्ति, एक वस्तु या एक टैग के इर्द-गिर्द नहीं घूमना चाहिए। हमें अपरिभाषित होना चाहिए। जैसे कोई हमें पिंजरे में नहीं डाल सकता। जैसे अगर कोई हमें परिभाषित करने की कोशिश भी करे, तो उसे हमारे व्यक्तित्व के बारे में बात करने में घंटों लग जाने चाहिए। जैसे मैं नहीं चाहती कि लोग कहें, 'रेनूका एक बेहतरीन लेखिका हैं, जिनके लेखन कौशल उत्कृष्ट हैं।'

मैं चाहती हूँ कि लोग कहें, 'रेणुका जिस तरह से लिखती हैं, उससे आपको सुरक्षित, प्यार भरा और समझा हुआ महसूस होता है। उन्हें लिखना और पढ़ना बहुत पसंद है। वह एक ऐसी दुनिया में रहती हैं जो मानव मन की सीमा से परे है। उन्हें प्रकृति से प्रेम है और वह अक्सर ब्रह्मांड के किसी छिपे रहस्य को खोजने के लिए स्वच्छ आकाश को निहारती रहती हैं। उन्हें कॉफी बहुत पसंद है और वह इसे स्वर्ग की एक बूंद की तरह पीती हैं।'

मैं समझता हूँ कि ये बातें दूसरों को नज़र नहीं आतीं, लेकिन आप इन्हें महसूस कर सकते हैं। आप और भी बेहतर जीवन जी सकते हैं। आप अपने लिए अवर्णनीय बन सकते हैं। जैसे, अगर आप अपने काम के बारे में बात करने के लिए थोड़ा रुकते हैं, तो आपको सोचना होगा, 'मुझे सबसे पहले किस बारे में बात करनी चाहिए?'

और इसीलिए मैंने पहले कहा था कि खुद को जानना एक जीवन भर चलने वाली प्रक्रिया है। आप हर दिन थोड़ा-थोड़ा बदलते हैं। हर गीत, हर किताब, हर लेख, हर वीडियो और हर विचार के साथ आपका विकास होता है। यही कारण है कि एक बार बैठकर खुद को परिभाषित करना कारगर नहीं होगा। अगर आप खुद को जानना चाहते हैं, तो आपको जीवन भर खुद में रुचि रखनी होगी। और आपको एक बात हमेशा याद

रखनी चाहिए, आप किसी एक श्रेणी से परे हैं। आपको किसी लेबल में नहीं बांधा जा सकता। आप अपरिभाषित रहें।
उन्हें यह सोचने दीजिए कि आप कौन हैं, जबकि आप अपने लिए एक ऐसा व्यक्तित्व बना रहे हैं जो आपको हर दिन खुद से प्यार करने पर मजबूर कर दे।
III. परिभाषित करें कि आप कौन नहीं हैं और क्या नहीं हैं। मैं आपको एक बात बताना चाहता हूँ। जब आप आत्म-अन्वेषण की यात्रा पर चलेंगे, तो आपको एक बात का एहसास होगा कि आप सरल नहीं हैं, जो कि अच्छी बात है। लेकिन यही एक मुख्य कारण है कि लोग खुद पर विश्वास करना छोड़ देते हैं।
यह जितना आसान लगता है, उससे कहीं ज्यादा मुश्किल हो जाता है।
दरअसल, जब मैंने आत्म-अन्वेषण की अपनी यात्रा शुरू की, तो मैं अभिभूत और भ्रमित थी। मुझे समझ नहीं आ रहा था कि शुरुआत कहाँ से करूँ। मैं कोई व्यक्ति नहीं थी और मेरे पास कोई ऐसा सूचकांक भी नहीं था जिसका मैं अनुसरण कर सकूँ। बहुत कोशिशों, गलतियों, पढ़ने और प्रयोगों के बाद, मैंने एक सलाह मानी जिसने मुझे अपनी यात्रा शुरू करने में मदद की।
सलाह यह है: यदि आप यह पता नहीं लगा पा रहे हैं कि आप कौन हैं, तो यह पता लगाइए कि आप कौन नहीं हैं और आप क्या नहीं बनना चाहते हैं।
आप कौन हैं और क्या नहीं बनना चाहते, यह जानना, आप वास्तव में कौन हैं, यह जानने से कहीं अधिक आसान है। जब आप उन चीजों की सूची बनाते हैं जो आप नहीं हैं और जो आप नहीं बनना चाहते, तो आपको यह भी स्पष्ट हो जाता है कि आपको क्या पसंद नहीं है और क्यों पसंद नहीं है। इससे आपको अपनी पसंद, सिद्धांतों और सोचने के तरीकों को बेहतर ढंग से समझने में मदद मिलती है।
आप उन चीजों की सूची बनाकर शुरुआत कर सकते हैं जिनसे आपको नफरत है या जिनके आप खिलाफ हैं (भले ही वे चीजें समाज में व्यापक रूप से स्वीकार्य हों) और साथ ही, यह लिखें या मन में याद रखें कि आपको वे चीजें क्यों पसंद नहीं हैं।
कार्य: इसे अपना असाइनमेंट या कार्य या जो भी आप इसे कहना चाहें, समझें।
प्रतिदिन 5 मिनट के लिए अकेले बैठें, बिना किसी व्यवधान के।
अपने व्यक्तित्व में पूरी तरह डूब जाएं। एक या दो ऐसी बातें लिखें जो आपको पसंद नहीं हैं और फिर यह भी लिखें कि आपको वे बातें क्यों पसंद नहीं हैं।
इससे आपको अपने मूल्यों को जानने में मदद मिलेगी, जिससे आप खुद को थोड़ा

और बेहतर तरीके से समझ पाएंगे। इतना ही नहीं, आप यह भी समझेंगे कि आप किसी के अनुयायी नहीं हैं और आप पर थोपी गई हर परिभाषा को स्वीकार नहीं करते। यह आपको दुनिया की परिभाषाओं को स्वीकार किए बिना स्वतंत्र रूप से सोचने में मदद करेगा।

लेकिन, मैं आपको एक चेतावनी देना चाहता हूँ। जैसे-जैसे आपको ऐसी बातें पता चलती रहें जिनका आप विरोध करते हैं लेकिन दुनिया उन्हें स्वीकार करती है, उन्हें कभी किसी के साथ साझा न करें। जी हाँ, मैं आपसे कह रहा हूँ कि अपने विचार अपने तक ही रखें। लोगों को यह सोचने दें कि आप उनसे सहमत हैं। और ऐसा इसलिए नहीं है कि आप दूसरों को खुश करने वाले हैं या अपनी राय व्यक्त करने से डरते हैं। बल्कि इसलिए कि दुनिया मूर्खों से भरी पड़ी है। हर किसी का मन इतना खुला नहीं होता कि वह मतभेदों को स्वीकार कर सके।

राय हो सकती है। अपनी राय को सबके सामने ज़ाहिर करने की कोशिश न करें। यह न सोचें कि लोग आपसे सहमत होंगे।

दरअसल, यही वजह है कि ज्यादातर लोग भीड़ का अनुसरण करते हैं। वे जानते हैं कि अगर वे अपनी राय व्यक्त करेंगे तो उन्हें बाहर निकाल दिया जाएगा। यह डर ही एक कारण है कि ज्यादातर लोग अनुयायी होते हैं, विचारक नहीं।

ध्यान रहे, आप वो गलती न करें। अपनी राय तभी दें जब आपसे विशेष रूप से पूछा जाए। अन्यथा, अपने विचार अपने तक ही सीमित रखें। मैं अक्सर ऐसा करता हूँ। मुझे पता है कि लोग मुझसे अलग हैं। उनका पालन-पोषण, शिक्षा और अनुभव मुझसे अलग हैं। इसलिए, यह स्वाभाविक है कि उनके विचार मुझसे मिलते-जुलते न हों। मैं उनके विचारों का विरोध नहीं करता और न ही किसी को अपने विचारों का विरोध करने देता हूँ। और सिर्फ इसलिए कि आपके विचार अलग हैं, इसका मतलब यह नहीं है कि वे श्रेष्ठ हैं। हो सकता है कि अगर आप चुप रहकर दूसरे व्यक्ति की बात सुनें, तो आपको एक नया दृष्टिकोण जानने को मिले।

तो, उन सभी चीजों की एक सूची बनाइए जो आपको लगता है कि आप नहीं हैं, या जो आप कभी नहीं बनना चाहते। उदाहरण के लिए; जब मैं कॉलेज में था, लगभग हर दूसरा छात्र शराब पीता था। मैंने कभी शराब को हाथ भी नहीं लगाया, यहाँ तक कि जब मेरे दोस्तों ने मुझे कम से कम एक बार कोशिश करने के लिए कहा। क्यों? क्योंकि मैं जानता था कि मैं ऐसा नहीं हूँ और कभी नहीं बनूँगा।

"अगर आप एक बार अपने सिद्धांतों से समझौता कर लेते हैं, तो सिद्धांतों को धोखा देना और जो चलन में अच्छा लगे वही करना आपकी आदत बन जाएगी।"
मैं ये नहीं कह रहा कि आपको पीना चाहिए या नहीं। मैं बस इतना कह रहा हूँ कि मैंने कभी इसे आज़माने की कोशिश ही नहीं की। इसलिए मैं अपने फैसले पर अडिग रहा। अब आपकी बारी है कि आप भी अपने फैसले पर डटे रहें।
यही एक कारण था कि मुझे अक्सर गलत समझा जाता था और अकेला छोड़ दिया जाता था। मैं सिर्फ किसी समूह का हिस्सा नहीं बनना चाहता था। मैं ऐसे लोगों के साथ रहना चाहता था जो मेरे मूल्यों और सिद्धांतों से मेल खाते हों। यही बात आपको यह जानने में मदद करती है कि आप क्या नहीं चाहते। एक बार जब आप अपने लिए सीमाएँ स्पष्ट कर लेते हैं, तो आप फालतू की बातों को सुनना बंद कर देते हैं। आप लोगों से न्यूनतम अपेक्षाएँ स्वीकार करना बंद कर देते हैं। आप उन चुटकुलों पर हँसना बंद कर देते हैं जो मज़ेदार नहीं होते और आप हर बात पर हाँ कहना बंद कर देते हैं क्योंकि अब आप जानते हैं कि आप क्या नहीं हैं, आप क्या नहीं चाहते और आप कभी क्या नहीं बन सकते। यह आपके स्तर को ऊँचा कर देता है। यह आपको एहसास दिलाता है कि आप यहाँ हर किसी या हर चीज़ के अनुरूप ढलने के लिए नहीं हैं। आप बस उस चीज़ को अस्वीकार करना सीख जाते हैं जिसे आप जानते हैं कि आप नहीं चाहते। यह इतना आसान है। 'नहीं' कहना सीखने जैसी कोई बात नहीं है। आपको बस यह जानना सीखना है कि आप क्या नहीं चाहते। उच्च मानक निर्धारित करें और यदि लोग उन मानकों पर खरे नहीं उतर सकते, तो
अगर आप अपने मूल्यों को दूसरों से अलग रखते हैं, तो वे अपने आप आपसे दूर हो जाएंगे। इसी तरह आप अच्छे लोगों को आकर्षित करते हैं और हानिकारक लोगों से दूर रहते हैं। दरअसल, हानिकारक लोगों को पहचानना आपके लिए मुश्किल हो जाता है। एक नज़र में ही आप समझ जाते हैं कि वे आपके मूल्यों से मेल नहीं खाते।
अध्याय 4 - एकांत के प्रति प्रेम वेन डब्ल्यू. डायर ने एक बार कहा था, “यदि आप किसी व्यक्ति को पसंद करते हैं तो आप कभी अकेले नहीं हो सकते।”
आप अकेले हैं।" और मेरा मानना है कि यह पुस्तक के इस भाग को समाप्त करने के लिए पर्याप्त होना चाहिए।
लेकिन आप एक आत्म-सहायता पुस्तक पढ़ रहे हैं, इसलिए आप चाहते हैं कि मैं तब तक बोलता रहूँ जब तक आप यह मानने को मजबूर न हो जाएँ कि एकांत अच्छा है।

हालाँकि, मैं ऐसा नहीं करने वाला। जानते हैं क्यों?
क्योंकि यही हमारी समस्या है। हम चाहते हैं कि दूसरे हमें किसी बात पर विश्वास दिलाएं। हमारा हाथ थामकर हमें रास्ता दिखाएं। और जब लोग हमें बीच रास्ते में ही छोड़ देते हैं, तो हम खो जाते हैं, जैसे सब कुछ अंधेरा और डरावना हो गया हो। आप यह नहीं समझते कि जहाँ आप जाना चाहते हैं, वहाँ पहुँचने के लिए आपको अकेले ही चलना होगा।
हर किसी के लक्ष्य अलग-अलग होते हैं, इसलिए वे आपके जैसा रास्ता नहीं अपना सकते। रास्ते में आपको कुछ अच्छे/बुरे लोग मिलेंगे, लेकिन अंततः वे अपनी यात्रा की ओर मुड़ जाएंगे। और अंत में आप अकेले रह जाएंगे। चुनाव आपका है कि आप रास्ते में ही रुककर रोना-धोना चाहते हैं और उन लोगों पर चिल्लाना चाहते हैं जो आपको छोड़कर अपनी यात्रा का आनंद ले रहे हैं।
या फिर आप चलते रहना चाहते हैं और अपने सपनों की मंजिल के करीब पहुंचना चाहते हैं?
दोनों ही स्थितियों में आप अकेले होंगे। लेकिन रोने और खुद को असहाय समझने या चलते रहने और यात्रा का आनंद लेने का विकल्प आपके हाथ में होगा।
पांचवीं कक्षा के बाद, मैं किसी भी स्कूल में दो साल से अधिक समय तक नहीं रुका। कॉलेज तक मैं लगातार स्कूल बदलता रहा। अंतर्मुखी और बेहद आत्मविश्वासहीन होने के कारण, मेरे लिए दोस्त बनाना पहले से ही काफी मुश्किल था।
और जब आखिरकार मुझे कोई ऐसी दोस्त मिल जाती जो मेरी सबसे अच्छी दोस्त बन सकती थी, तो मुझे फिर से नए सिरे से शुरुआत करनी पड़ती। हाई स्कूल में मेरी एक बहुत करीबी दोस्त थी, जिसकी अब शादी हो चुकी है, लेकिन मुझे उससे अलग होना पड़ा क्योंकि मैंने स्कूल बदल लिया था। फिर सेकेंड ईयर में मेरी एक और बहुत करीबी दोस्त थी, लेकिन फिर मुझे अपना शहर छोड़कर कॉलेज के लिए दूसरे शहर जाना पड़ा। और फिर मानो भगवान ने एक अद्भुत संयोग रचा, कॉलेज के पहले दिन ही मेरी मुलाकात मेरी सबसे अच्छी दोस्त से हुई, जो मेरी रूममेट भी थी। चार-पाँच महीने तक हम दोनों इतनी अच्छी दोस्त रहीं कि प्रोफेसर भी जानते थे कि हम हमेशा साथ रहती हैं। और पहली बार मुझे लगा कि मुझे एक सच्ची दोस्त मिल गई है।
लेकिन फिर मैं बहुत बीमार पड़ गई और मुझे 15 दिनों के लिए अपने शहर वापस आना पड़ा। जब मैं 15 दिन बाद वापस आई, तो मेरी जगह कोई और आ चुका था।

मुझे पता था कि अब मैं उसकी 'मस्ती' की परिभाषा में फिट नहीं बैठती। इसलिए, मैंने हिम्मत करके उससे कहा कि या तो वह अपने नए दोस्तों को चुने या मुझे। खैर, बाकी तो आप समझ ही सकते हैं।

उस समय मैं लगभग तीन-चार महीने अकेली थी। इस चार महीने के अंतराल के बाद मेरी कुछ नए लोगों से मुलाकात हुई और सच कहूँ तो, वे मेरे जीवन के सबसे बेहतरीन लोगों में से कुछ बन गए। मुझे मेरी सहेलियों का समूह मिला, जिन्हें मैं आज भी याद करती हूँ। इन सहेलियों ने मुझे समझाया कि 'महिलाएँ एक-दूसरे का सहारा बनती हैं और महिलाओं को पुरुषों से ज़्यादा एक-दूसरे की ज़रूरत होती है।' समाज ने हमें यह विश्वास दिला दिया है कि महिलाएँ ही महिलाओं की सबसे बड़ी दुश्मन हैं, लेकिन सच कहूँ तो, आप कल्पना भी नहीं कर सकतीं कि एक महिला दूसरी महिला के लिए क्या कर सकती है।

अब मुद्दे पर आते हैं, जब मेरी कॉलेज की पढ़ाई खत्म हुई और मैं अपने गृहनगर वापस आई, तो ज़ाहिर सी बात है कि हमें एक-दूसरे से अलग होना ही था। मैं कुछ समय के लिए अपने दोस्तों के साथ रही, लेकिन उनसे अलग होना ऐसा लगा जैसे मैंने अपना ही एक हिस्सा (कुछ समय के लिए) खो दिया हो। जब मेरी कॉलेज की पढ़ाई खत्म हुई, तो मैंने सोचा कि सच्ची दोस्ती के बीच दूरी नहीं आ सकती। सोशल मीडिया के बड़े-बड़े लोग यही तो कहते हैं, है ना?

शुरुआती कुछ महीने बहुत अच्छे रहे। मैं और मेरे दोस्त कॉलेज के दिनों की गपशप करने, अपनी पुरानी बेवकूफी भरी हरकतों को याद करने और अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी के बारे में बातें करने के लिए कभी-कभार मिलते रहते थे। सब कुछ ठीक चल रहा था, लेकिन कुछ महीनों बाद हम सब अपने-अपने काम में व्यस्त हो गए। और जब भी हमने फोन पर बात करने का समय निकालने की कोशिश की, तो किसी न किसी तरह बात करने के लिए विषय ही खत्म हो गए। हमारी ज़िंदगी, पेशा और माहौल अब बदल चुके थे और हमारी प्राथमिकताएं भी।

उन्हीं पलों में मुझे अकेलापन सताने लगा। और मैं जानती हूँ कि मैंने कहा है कि अकेलापन और तन्हाई दो अलग-अलग बातें हैं और मैं आज भी अपनी बात पर कायम हूँ। लेकिन यह भी सच है कि दिल उन लोगों को याद करता है जिनकी मौजूदगी से ही घर जैसा सुकून मिलता था। उनके बेतुके मज़ाक, उनका कोमल स्पर्श, उनके प्रेरणादायक शब्द और उनका छिपा हुआ प्यार। ये सब आपको उनकी याद दिलाते हैं।

उन लोगों की याद जो अब आपके साथ नहीं हो सकते। और यह एहसास कि आप उन लोगों से कभी नहीं मिल पाएंगे जो आपके जीवन का हिस्सा थे, अकेलापन पैदा करता है।

हालांकि, मुझे यह एहसास हुआ कि लोग हर किसी के जीवन में आते-जाते रहते हैं। वे आते-जाते रहते हैं, चाहे अच्छा हो या बुरा। अगर आपको समझ नहीं आया, तो मेरा मतलब यह था कि दोस्ती और रोमांस पर बनी इन बेहतरीन वेब सीरीज़ और फिल्मों को देखने के बाद, हमें यह विश्वास दिला दिया जाता है कि 'हमेशा के लिए कुछ होता है।' लेकिन जब आपके अपने दोस्त या साथी आपको छोड़ जाते हैं, तो आप धोखा, अकेलापन और अधूरापन महसूस करते हैं। हम सबने यह धारणा पाल रखी है कि लोगों को हमारे लिए चौबीसों घंटे उपलब्ध रहना चाहिए। लेकिन असल ज़िंदगी ऐसी नहीं होती।

लोग एम्बुलेंस नहीं हैं जो आपकी इच्छा अनुसार हर समय उपलब्ध हों।

उन्हें अपनी समस्याओं से निपटना है। उन्हें अपना करियर बनाना है।

एक परिवार का पालन-पोषण करना है। एक लक्ष्य को हासिल करना है। और शांति में कुछ सांसें लेनी हैं।

और यह उन कठोर सच्चाइयों में से एक थी जिसे मुझे स्वीकार करना पड़ा जब मेरा कॉलेज जीवन समाप्त हो गया और मुझे अपने दोस्तों को अलविदा कहना पड़ा। शुरू में मुझे भी उदासी और अकेलापन महसूस होता था, लेकिन बाद में मुझे एहसास हुआ कि 'जीवन भर ऐसा ही रहेगा।' वयस्कता का यही वो हिस्सा है जब आपको न चाहते हुए भी अलविदा कहना पड़ता है। वयस्क होने का यही वो हिस्सा है जब आपको अपने करियर को आगे बढ़ाने के लिए लोगों को छोड़ना पड़ता है। इसीलिए मैंने पहले कहा था कि अकेलापन जीवन के सफर का एक हिस्सा है। मैं ये नहीं कह रहा कि आपको करियर और दोस्ती में से किसी एक को चुनना होगा। लेकिन ये अपने आप ही होता है कि आप सोचने लगते हैं, 'मेरे दोस्त मुझसे कैसे दूर चले गए?' करियर बनाने और अपने सपनों को जीने का यही नतीजा होता है। हां, कुछ लोग इतने खुशकिस्मत होते हैं कि उन्हें दोनों चीजें मिल जाती हैं, लेकिन असलियत में ऐसा कम ही होता है, ज़्यादातर फिल्मों/किताबों में ही देखने को मिलता है। उदाहरण के लिए; मेरी पसंदीदा सीरीज़ में से एक है 'फ्रेंड्स', लेकिन अगर आप इस सीरीज़ को ध्यान से देखें, तो सभी 6 दोस्त हर समय एक साथ घूमते-फिरते नज़र आते हैं। वे हमेशा किसी

कॉफी शॉप में बैठे रहते हैं, लेकिन असलियत में ऐसा मुमकिन नहीं है। आपके पास नौकरी, करियर, पढ़ाई और भी बहुत सी ज़िम्मेदारियां होती हैं। आप हर समय यूं ही बैठे नहीं रह सकते।

तो चलिए, एक नई मान्यता या यूँ कहें कि एक समझौता करते हैं कि "आप ऐसा नहीं कर सकते"

लोगों से हमेशा के लिए रुकने की उम्मीद करना। ऐसा इसलिए नहीं कि वे बुरे हैं, बल्कि इसलिए कि उन्हें अपने जीवन में बहुत सारी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है और यह बड़े होने का एक हिस्सा है।

हमेशा साथ रहने की अवधारणा महज एक कल्पना है जो आपने किसी काल्पनिक सीरियल से खरीद ली है। हमारी पीढ़ी में, हमेशा साथ रहने का मतलब है सोशल मीडिया पर एक-दूसरे को फॉलो करना, कभी-कभार एक-दूसरे की पोस्ट पर कमेंट करना और एक-दूसरे को यादों में संजोए रखना। बस इतना ही। इसके अलावा, अगर आप कुछ और उम्मीद कर रहे हैं, तो

किसी से भी कुछ भी कहना, आप बस खुद को चोट पहुँचाने के लिए तैयार कर रहे हैं। इसलिए, दूसरों से अपनी अपेक्षाओं को खत्म करें और एक सरल सत्य को समझें। अब तुम अकेले हो। तुम्हारे सिवा कोई भी हमेशा तुम्हारे साथ नहीं रहेगा। लोग हमेशा तुम्हारी देखभाल नहीं कर सकते।

इसलिए, भले ही आप लोगों के आसपास हों या भविष्य में आपको अच्छे लोग मिलें (जैसे मुझे मिले थे), एक बात जान लें: आप किसी पर निर्भर नहीं रह सकते। आपको अपने दिल में अपने लिए पर्याप्त जगह बनानी होगी ताकि खुद के साथ रहना सुरक्षित और प्यार भरा लगे। और लोगों के साथ रहना भी सुरक्षित और प्यार भरा लगे।

यह कोई बोनस नहीं है, न ही अल्पकालिक सुख या पलायन का साधन।

तो, खुद से पूछिए कि आप अपने लिए क्या चाहते हैं। अगर आप आगे बढ़ते रहने का फैसला करते हैं, तो एक और चुनाव कीजिए - उस व्यक्ति से प्यार करने का चुनाव जिसके साथ आप हैं, और वह है आप खुद। जब आप खुद से प्यार करते हैं, तो आपको यह सफर एक सुखद अनुभव लगेगा। जैसा कि मैंने पहले कहा, खुद के साथ रहना मुक्तिदायक होता है। आप सिर्फ एक मन, एक आवाज, एक राय और एक नजरिए के साथ होते हैं। आपको उन लोगों को खुश करने के लिए खुद को बदलने का

बोझ नहीं उठाना पड़ेगा जिन्हें आप पसंद नहीं करते, सिर्फ इसलिए कि वे अंत तक आपका हाथ थामे रहें। जब आप जान जाएंगे कि आप अकेले भी उतने ही आराम से चल सकते हैं, तो आप जीवन के उन सरल सुखों को अनुभव करके आश्चर्यचकित हो जाएंगे जिनका आनंद आपकी आत्मा को मिलता है।

मुझे उम्मीद है कि आप मेरी बात समझ गए होंगे। मैं आपसे लोगों को दूर धकेलने के लिए नहीं कह रहा हूँ। ऐसा कभी मत करना। सच्चे दिल से प्यार करने वाले लोग मिलना मुश्किल है। मैं बस इतना कह रहा हूँ कि दुनिया के शोर में खुद को मत भूल जाना।

पुस्तक का अगला भाग एकांत को अपने विकास के समय में बदलने पर आधारित है। लेकिन यह तभी संभव है जब आप अपने अकेलेपन को एकांत के रूप में देखना शुरू करें। एक अभिशाप नहीं, बल्कि एक विशेषाधिकार के रूप में। जब आप स्वयं के साथ चलने के लिए तैयार हों, तो आइए अपने सपनों के जीवन की ओर बढ़ना सीखें। चलें?

भाग 2: एकांत को विकास के दौर में बदलना

अध्याय 5 - अकेले रहने की कला का अभ्यास करना

कुछ लोग अकेले इसलिए रहते हैं क्योंकि उनके पास दोस्त या परिवार नहीं होता। कुछ लोग अकेले रहने का अभ्यास इसलिए करते हैं क्योंकि वे खुद से जुड़े रहना चाहते हैं।

जॉर्जिया ओ'कीफ़ एक अमेरिकी आधुनिकतावादी कलाकार थीं, जिन्हें अक्सर कहा जाता है

'अमेरिकी आधुनिकतावाद की जननी' कही जाने वाली जॉर्जिया टोटो ओ'कीफ़ का जन्म 15 नवंबर, 1887 को सात बच्चों में दूसरे नंबर पर हुआ था। उनका पालन-पोषण विस्कॉन्सिन के सन प्रेयरी के पास एक फार्महाउस में हुआ। हाई स्कूल से स्नातक होने तक उन्होंने कलाकार के रूप में अपना करियर बनाने का निश्चय कर लिया था। जॉर्जिया ने शिकागो के आर्ट इंस्टीट्यूट और न्यूयॉर्क के आर्ट स्टूडेंट्स लीग में पढ़ाई की, जहाँ उन्होंने पारंपरिक चित्रकला की तकनीकें सीखीं। चार साल बाद, आर्थर वेस्ली डॉव के क्रांतिकारी विचारों का अध्ययन करने के बाद उनकी कलात्मक यात्रा की दिशा में नाटकीय बदलाव आया। डॉव ने ओ'कीफ़ को कला के बारे में सोचने के स्थापित तरीकों का एक विकल्प दिया। उन्होंने पश्चिमी टेक्सास में कला पढ़ाते हुए दो साल तक अमूर्त कला के साथ प्रयोग किया। अमूर्त चारकोल चित्रों की

एक श्रृंखला के माध्यम से, उन्होंने अपनी भावनाओं और विचारों को बेहतर ढंग से व्यक्त करने के लिए एक व्यक्तिगत भाषा विकसित की।
ओ'कीफ़ ने इनमें से कुछ अत्यंत अमूर्त चित्रों को न्यूयॉर्क शहर में रहने वाली अपनी एक मित्र को डाक से भेजा। उनकी मित्र ने उन्हें कला व्यापारी और प्रसिद्ध फोटोग्राफर अल्फ्रेड स्टिग्लिट्ज़ को दिखाया, जो बाद में ओ'कीफ़ के पति बने। 1916 में, वे ओ'कीफ़ की कलाकृतियों की प्रदर्शनी लगाने वाले पहले व्यक्ति बने।
1920 के दशक के मध्य तक, ओ'कीफ़ को अमेरिका के सबसे महत्वपूर्ण और सफल कलाकारों में से एक के रूप में मान्यता मिल चुकी थी, जो न्यूयॉर्क की गगनचुंबी इमारतों के अपने चित्रों के लिए जानी जाती थीं - जो आधुनिकता का एक अनिवार्य अमेरिकी प्रतीक है - साथ ही फूलों के उनके समान रूप से क्रांतिकारी चित्रण के लिए भी।
ओ'कीफ़ अपने करियर के शिखर पर थीं जब उन्हें न्यूयॉर्क शहर की भागदौड़ भरी जिंदगी में बेचैनी महसूस होने लगी और वे भीड़-भाड़ से दूर भागना चाहती थीं। जहाँ उनके पति स्टिग्लिट्ज़ एक मिलनसार व्यक्ति थे, वहीं ओ'कीफ़ को अकेले रहना पसंद था। वे हमेशा कहती थीं, 'अकेले रहने में एक अलग ही तरह की आज़ादी होती है।'
अंततः, 1929 में, बहुत सोच-विचार के बाद, वह पहली बार न्यू मैक्सिको के लिए रवाना हुईं। यह रेगिस्तान में उनकी कई लंबी यात्राओं में से पहली यात्रा थी, जहाँ उन्होंने महीनों अकेले भटकते हुए, तंबुओं में रहते हुए, अपने कला सामग्री के अलावा और कुछ भी साथ लिए बिना बिताए।
1934 में ओ'कीफ़ ने एक वीरान खेत में ज़मीन का एक टुकड़ा खरीदा और हमेशा के लिए रेगिस्तान में बस गईं। यहाँ उन्होंने चार साल खेत को पुनर्स्थापित करने और अपना एकांत निवास बनाने में बिताए। सेरो पारानाल पहाड़ों के नज़ारे वाला उनका सादा घर उनका अपना छोटा सा स्वर्ग बन गया, जहाँ वे लगभग सौ साल तक 'अकेलेपन के आनंद' में रहीं, परम शांति में डूबी रहीं और अपने शरीर की संगति तक कला का निर्माण करती रहीं।
उनकी कला और उसके पीछे की प्रेरणा सरल थी, जैसा कि वह कहा करती थीं, "मुझे उस चीज़ के लिए एक समकक्ष रचना करनी थी जो मैं देख रही थी और जिसके बारे में मैं महसूस करती थी।"
इसकी नकल मत करो।"

जॉर्जिया ओ'कीफ़ न तो पहली और न ही अकेली ऐसी कलाकार थीं जिन्होंने एकांत में प्रेरणा पाई। इतिहास के पन्ने पलटें तो ऐसे महान कलाकारों, योद्धाओं और लेखकों के उदाहरण मिलते हैं जिन्होंने एकांत में समय बिताकर अपने अंतर्मन की आवाज़ सुनी। जॉर्जिया की ही तरह निकोला टेस्ला भी एकांत को पसंद करते थे और उन्होंने कहा था, "एकांत और एकांत में मन अधिक तीव्र और तीक्ष्ण होता है। सोचने के लिए किसी बड़ी प्रयोगशाला की आवश्यकता नहीं होती। मौलिकता एकांत में पनपती है, बाहरी प्रभावों से मुक्त, जो रचनात्मक मन को पंगु बना देते हैं। अकेले रहो, यही आविष्कार का रहस्य है; अकेले रहो, तभी विचारों का जन्म होता है। यही कारण है कि पृथ्वी के कई चमत्कारों की उत्पत्ति साधारण परिवेश में हुई है।"

विन्सेंट वान गॉग एक डच उत्तर-प्रभाववादी चित्रकार थे, जो अपनी मृत्यु के बाद ही पश्चिमी कला जगत की सबसे प्रभावशाली हस्तियों में से एक बने। उन्होंने 2,100 से अधिक कलाकृतियाँ बनाईं, जिनमें से कई उन्होंने एकांतवास में रहकर बनाईं। विन्सेंट अक्सर अकेलापन महसूस करते थे, लेकिन रोने या बनावटी/अपमानजनक संगति खोजने के बजाय, उन्होंने अपनी कला का इस्तेमाल खुद को और अकेलेपन के अपने अनुभवों को व्यक्त करने के लिए किया। उन्होंने एक बार कहा था, "भले ही मैं अक्सर गहरे दुख में डूबा रहता हूँ, फिर भी मेरे भीतर शांति, शुद्ध सामंजस्य और संगीत मौजूद है।"

ये महान कलाकारों के कुछ उदाहरण हैं जो अकेले रहना पसंद करते हैं ताकि वे बाहरी शोर से दूर हो सकें जो उन्हें उनके वास्तविक स्वरूप से भटकाता है। कैल न्यूपोर्ट बताते हैं कि 'सभी महान लेखक, कलाकार और आविष्कारक बिना किसी व्यवधान के समय बिताना पसंद करते हैं ताकि वे अपने भीतर की गहराई से जुड़ सकें और एक सच्ची उत्कृष्ट कृति का निर्माण कर सकें।'

विडंबना यह है कि जहाँ हमारी पीढ़ी 'एकांत' को अकेलापन समझती है, जिससे बचने और शर्म महसूस करने की ज़रूरत है, वहीं इतिहास में एक ऐसा समय भी था जब सभी महान विचारकों ने अंतर्मन की यात्रा के लिए एकांत की तलाश की थी। एक समय एकांत एक विलासिता थी, जिसके माध्यम से हम अपने भीतर बसे संसार की शांति का अनुभव कर सकते थे।

मुझे पूरा विश्वास है कि यह संयोगवश नहीं हो सकता। हमारे आसपास की व्यवस्था को बहुत सावधानीपूर्वक और हमारी मूलभूत मानवीय प्रकृति के गहन विश्लेषण के

बाद तैयार किया गया है। हम मनुष्यों को सुरक्षित और संरक्षित महसूस करने के लिए अन्य मनुष्यों की आवश्यकता होती है।
हम इसी तरह काम करते हैं। और ये सभी बड़ी कंपनियां (खासकर सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म) हमारी 'मान्यता की जरूरत' को केंद्र में रखकर हमें दुख के चक्र में फंसाने के लिए बनाई गई हैं।
जॉर्जिया ओ'कीफ़ का जीवन इस बात का जीता-जागता प्रमाण है कि एकांत हमें अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचने में कैसे मदद करता है। अपने आस-पास देखिए और आप पाएंगे कि जो लोग अपनी सीमाएँ तय कर रहे हैं और अपने लक्ष्यों/सपनों पर काम कर रहे हैं, उनके पास दोस्तों का बड़ा समूह नहीं है। वे अकेले हैं। इसलिए नहीं कि वे दुखी और दयनीय हैं, बल्कि इसलिए कि वे शोरगुल से दूर रहना चुन रहे हैं। और जो लोग हमेशा किसी पार्टी या मिलन समारोह के लिए तैयार रहते हैं, या सोशल मीडिया पर समय बर्बाद करते नज़र आते हैं, वे ऐसे लोग हैं जिनके पास कोई लक्ष्य नहीं है, कोई वास्तविक संबंध नहीं है और दूसरों के बारे में राय देने के लिए बहुत समय है।
यह थोड़ा आलोचनात्मक लग सकता है, लेकिन मुझे बताएं कि क्या यह सच नहीं है। जो लोग कुछ कर रहे हैं, जो अपने भविष्य के लिए काम कर रहे हैं या अपनी कला को निखारने में व्यस्त हैं, उनके पास अकेलेपन का अनुभव करने का समय नहीं होता। बल्कि वे अकेले रहना चाहते हैं ताकि वे 'ध्यान केंद्रित' कर सकें।
फोकस एक नई विलासिता है।
आज की पीढ़ी में, जो आसानी से ध्यान भटकने और बहकावे में आने से खुश रहती है, एकाग्रता बनाए रखना आसान नहीं है। और अगर आपको लगता है कि मैं बढ़ा-चढ़ाकर बोल रहा हूँ, तो एक बात बताइए। ज़्यादातर लोग सोशल मीडिया और अपने मोबाइल फ़ोन के आदी हैं। वे सभी जानना चाहते हैं कि 'मोबाइल की लत से कैसे छुटकारा पाया जाए', लेकिन अगले ही दिन या हफ़्ते वे खुद को अंतहीन पोस्ट और वीडियो के सागर में डूबे हुए पाते हैं, जिनसे उन्हें कुछ भी हासिल नहीं होता।
मतलब, क्यों और कैसे?
यदि आप, जो अपने मन के स्वामी हैं, सोशल मीडिया से छुटकारा पाना चाहते हैं तो ऐसा क्यों नहीं कर पा रहे हैं? यदि आप, जिनके पास बुद्धि है, ध्यान केंद्रित करना चाहते हैं तो ऐसा क्यों नहीं कर पा रहे हैं?

क्योंकि ऐसा लगता है कि अब आप नियंत्रण में नहीं हैं।
आपका दिमाग। आपका दिमाग अब इन विशाल तकनीकी कंपनियों का एक उपकरण बन गया है, जिसे वे अपनी इच्छा अनुसार नियंत्रित करते हैं। मुझे यह देखकर हंसी भी आती है और दुख भी होता है कि लोग सचमुच YouTube पर खोज रहे हैं या किताबें पढ़ रहे हैं।
'उत्पादक कैसे बनें?'
सचमुच? क्या आप इतने ही असहाय और शक्तिहीन हैं?
अगर आप सचमुच उत्पादक बनना चाहते हैं और अपना काम पूरा करना चाहते हैं, तो अपनी कुर्सी पर बैठ जाइए और काम शुरू कर दीजिए। मेरे दोस्त, इसके अलावा कोई दूसरा आसान तरीका या तकनीक नहीं है। फिर भी, क्योंकि हम मूर्खों की पीढ़ी हैं, हम हमेशा अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए आसान उपाय और तरकीबें खोजते रहते हैं।
आप शायद सोच रही होंगी कि रेणुका, इसका एकांतवास से क्या संबंध है?
मैं आपको एक बात बता दूं। अगर आप दूसरों के नियमों का पालन करते रहेंगे और उन लोगों से मार्गदर्शन लेते रहेंगे जो आपके बारे में कुछ भी नहीं जानते, तो आप जीवन में कभी कुछ अच्छा हासिल नहीं कर पाएंगे।
आपका असली मार्गदर्शक आप स्वयं हैं। आपका हृदय जानता है कि क्या करने की आवश्यकता है और आपका मस्तिष्क यह पता लगाने में सक्षम है कि 'कैसे' करना है। लेकिन अगर आप अपने मन को दूसरों के विचारों और राय से भरते रहेंगे, तो अंततः आप उन्हीं की तरह बन जाएंगे और सोचने लगेंगे। आपमें जरा भी मौलिकता नहीं रहेगी। आप सोशल मीडिया और वास्तविक जीवन में जिन लोगों की बातें सुनते हैं, उनकी हूबहू नकल बन जाएंगे।
इसीलिए कहते हैं, 'आप उन पांच लोगों का औसत होते हैं जिनके साथ आप सबसे ज्यादा समय बिताते हैं।'
मेरा सवाल बहुत सीधा है। अगर आप उन पाँच लोगों का औसत हैं जिनके साथ आप सबसे ज़्यादा समय बिताते हैं, तो आप खुद का औसत कैसे बनेंगे अगर आप खुद के साथ समय नहीं बिताते? अगर आप उस व्यक्ति की तरह बन जाते हैं जिसके साथ आप सबसे ज़्यादा समय बिताते हैं, तो क्या इसका मतलब यह है कि आप अपने असली स्वरूप से दूर जा रहे हैं क्योंकि आप खुद के साथ समय नहीं बिताते?

शायद, जॉर्जिया ओ'कीफ़ जैसी कलाकार इस बात को शुरू से जानती थीं। वे सभी जानती थीं कि सच्ची कला का सृजन करने के लिए, उन्हें पहले स्वयं के प्रति वास्तविक होना होगा। इसीलिए उन्होंने एकांत को चुना।

हम पहले ही जान चुके हैं कि अकेलापन अभिशाप नहीं है और हमें ऐसा मानने के लिए कैसे बरगलाया गया। लेकिन आपको यह समझना होगा कि एकांत ही सच्ची कला का सृजन करने का एकमात्र तरीका है। बेशक, हम सब कुछ और सबको छोड़कर मेक्सिको नहीं जा सकते। लेकिन हम जानबूझकर अपने साथ कुछ समय बिताने का चुनाव कर सकते हैं ताकि हम खुद को बेहतर ढंग से जान सकें। कम से कम हम अपने सच्चे व्यक्तित्व की झलक तो देख सकते हैं और अपने मन की शांति का अनुभव कर सकते हैं।

आइए पहले जानें कि आप एकांत का अभ्यास कैसे कर सकते हैं (और क्यों) और फिर जानें कि आप अपने अकेलेपन का उपयोग स्वयं को विकसित करने के लिए कैसे कर सकते हैं।

1. पचाएं, विचार करें और फिर से शुरुआत करें। ठीक है, यह थोड़ा अजीब सवाल है, लेकिन ईमानदारी से बताएं, क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि किसी ने आपको आपका पसंदीदा खाना परोसा हो और आपने अपनी क्षमता से ज़्यादा खा लिया हो? और फिर आपको इतना पेट भरा हुआ महसूस हुआ हो कि सांस लेना भी मुश्किल हो गया हो। अब, अगर कोई आपसे ऐसी स्थिति में 10 किलोमीटर चलने को कहे, तो क्या आप चल पाएंगे?

शायद नहीं। और मैं यह अपने अनुभव के आधार पर कह रहा हूँ।

हमारे दिमाग के साथ भी कुछ ऐसा ही होता है। ज़्यादा खाने से थकान, सुस्ती या कमजोरी महसूस हो सकती है। और अगर आप जंक फूड खाते हैं तो कभी-कभी इससे उल्टी, पेट दर्द या इससे भी बदतर, फूड पॉइज़निंग हो सकती है। कुल मिलाकर, यह बिल्कुल स्पष्ट है कि आप जो खाते हैं, वही आपके शरीर पर असर डालता है। सरल शब्दों में कहें तो, जो आप खाते हैं, वही आपके शरीर से निकलता है। तो, यह कहना गलत नहीं होगा कि हर दिन बर्गर, पिज्जा और फ्राइज़ खाने से आप स्वस्थ शरीर की उम्मीद नहीं कर सकते, है ना?

तो, आप इतना तो समझ ही गए। ठीक है, बहुत बढ़िया।

मुझे उम्मीद है कि आप यह भी समझते होंगे कि आप अपने शरीर को लगातार दो घंटे

तक खाने के लिए मजबूर नहीं कर सकते। मेरा मतलब है, यह एक बेवकूफी भरा सवाल है, लेकिन मैं बस यह सुनिश्चित करना चाहता हूँ कि हम दोनों एक ही बात समझ रहे हैं। आप खाते हैं, आपका पेट भर जाता है और फिर आप अगले 4-5 घंटे तक कुछ नहीं खाते, जब तक कि आपको दोबारा भूख न लगे, है ना?

तो फिर आप अपने दिमाग को कूड़ेदान की तरह क्यों समझते हैं? आप लगातार सोशल मीडिया, वीडियो या किताबों के ज़रिए सामग्री क्यों ग्रहण करते रहते हैं, मानो आपका दिमाग घंटों तक इसे झेल सकता हो? जब आपका दिमाग कचरे से इतना भरा हुआ है कि सीधे-सीधे सोचना भी आपकी क्षमता से परे लगता है, तो आप उससे रचनात्मक कार्य करने की उम्मीद क्यों करते हैं?

जिस तरह जंक फूड खाने से आपको एब्स और स्वस्थ शरीर नहीं मिलता, उसी तरह जंक फूड जैसी सामग्री का सेवन करने से आप अधिक बुद्धिमान नहीं बन जाएंगे। और जिस तरह आप घंटों तक अपने शरीर को भोजन नहीं खिलाते, उसी तरह आप अपने मस्तिष्क को सूचना और ज्ञान से नहीं भर सकते, अन्यथा यह आपकी सारी मानसिक शक्ति को सोख लेगा और आपके मस्तिष्क को सुस्त या नींद में डाल देगा। इसे सरल शब्दों में समझाना मुश्किल है, लेकिन आपका दिमाग आपको वही देगा जो आप उसे देंगे। जैसा डालोगे वैसा पाओगे। और लगातार घंटों तक अपने दिमाग को जानकारी देते रहने से आप अपनी बुनियादी मानसिक क्षमता को नष्ट कर देंगे। जिस प्रकार आपके शरीर को भोजन पचाने के लिए समय चाहिए होता है, उसी प्रकार आपके दिमाग को भी आपके द्वारा ग्रहण की गई चीजों को पचाने के लिए समय चाहिए होता है।

और वह समय 'सचेत एकांत' का काल होता है, जहाँ आप अकेले बैठकर अपने मस्तिष्क को बिना किसी व्यवधान या बाहरी शोर के, आपने जो कुछ भी ग्रहण किया है उसे पचाने का समय देते हैं। इंटरनेट पर इतनी सारी जानकारी और सामग्री है, इतनी सारी सलाह और तरकीबें हैं, और...

बहुत से लोग और उनके अपने अलग-अलग विचार और धारणाएँ हैं, अगर आप इस पर लगाम नहीं लगाएंगे तो आप इस विशाल सागर में डूबते चले जाएंगे। हम लगातार बाहरी दुनिया से जानकारी ग्रहण करते रहते हैं। लेकिन हम अपने दिमाग को उस जानकारी को पचाने के लिए पर्याप्त आराम नहीं देते। आप इतनी सारी सूचनाओं, विचारों और डेटा से घिरे हुए हैं कि आपको खुद भी नहीं पता चलता कि आपके

दिमाग में क्या जा रहा है। हम किसी प्रभावशाली बात या प्रभावशाली ढंग से कही गई बात को सुनते हैं और बिना दिमाग लगाए उस पर विश्वास करने लगते हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि विषयवस्तु सकारात्मक है या नकारात्मक। महत्वपूर्ण यह है कि आप सोचना बंद कर दें। यूट्यूबर, पॉडकास्टर, लेखक या सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर भी इंसान हैं, भगवान नहीं। इसलिए, यह जरूरी नहीं है कि वे जो कहते हैं वह सही हो या आपके जीवन के लिए उपयुक्त हो। जो आपको समझ में नहीं आता उसे हटा दें। सिर्फ सामग्री को ग्रहण करके यह न कहें, 'हे भगवान, क्या वीडियो है या क्या पॉडकास्ट है!'

किसी भी सलाह या विचार को मन में बिठाने से पहले अच्छी तरह सोच लें।

आपके दिमाग मे।

यदि आप अपने मन को कभी चैन से नहीं बैठने देते और उसे लगातार बेकार की बातों और दूसरों की राय से भरते रहते हैं, तो आप अपने बाहरी संसार का एक संग्रह मात्र बनकर रह जाएंगे। आपके भीतर भी एक संसार है जिसे आपको भ्रमण करके खोजना और जानना आवश्यक है।

आपके मन की अपनी अनूठी विचार प्रक्रिया और राय होती है, जिन पर आपको ध्यान देना चाहिए। बताइए, अगर आप कभी अकेले बैठकर अपने भीतर की आवाज़ नहीं सुनेंगे, तो आपको कैसे पता चलेगा कि आपके अंदर क्या चल रहा है?

जब आप अकेले होते हैं और दुनिया से कटे हुए होते हैं, तो आपके मन में जो विचार आते हैं, वे वास्तव में यह दर्शाते हैं कि आप कौन हैं, आपके लिए क्या मायने रखता है और आपकी विचार प्रक्रिया क्या है।

अकेले बैठना मुश्किल है। मैं जानती हूँ। खासकर उन लोगों के लिए जिन्हें बेवकूफी भरे टिकटॉक वीडियो पर हंसने की आदत हो गई है, जो एक पल बाद बेमानी हो जाते हैं। आपने अपने दिमाग को सस्ते मनोरंजन पर जीने की आदत डाल ली है।

आपने अपने दिमाग को सुन्न कर लिया है और सोशल मीडिया पर दो घंटे बर्बाद कर रहे हैं। घंटों मोबाइल स्क्रीन देखते रहने पर आपको थकान महसूस नहीं होती, लेकिन पढ़ाई करने, नई चीजें सीखने या ज़रूरी काम करने में थकान महसूस होती है। फिर आपका ध्यान भटकने लगता है। क्यों?

क्योंकि चीज़ें इसी तरह से बनी हैं। आपको सोशल मीडिया पर दिखने वाले बेवकूफी भरे चुटकुलों पर हंसने या ट्रेंडिंग वीडियो में खो जाने पर ध्यान केंद्रित करने की ज़रूरत

नहीं है। इसीलिए सोशल मीडिया का आनंद लेना आसान है। और यही कारण है कि आपकी मानसिक क्षमता कमज़ोर होती जा रही है।
"आप और मैं हर दिन ध्यान केंद्रित न करने का अभ्यास कर रहे हैं।"
इसे दोबारा पढ़ें।
मैं बस इतना ही कह सकता हूँ कि शुरुआत में अकेले बैठना मुश्किल होगा। लेकिन यह समय की ज़रूरत भी है। आपको अपने दिमाग को उन चीज़ों को समझने का समय देना होगा जो आपने ग्रहण की हैं। ज़रूरी बातों पर विचार करें और गैर-ज़रूरी बातों को हटा दें। ताकि आपके दिमाग में फिर से नई जानकारी भरने के लिए पर्याप्त जगह हो। आपको अपने दिमाग को रीसेट होने का समय देना होगा और उसे कुछ देर के लिए अकेला छोड़ देना होगा ताकि वह अपनी एक अनोखी, कलात्मक और केवल आपको ज्ञात दुनिया बना सके। आपको एकांत में बैठने का चुनाव करना होगा, अपने साथ रहने की आज़ादी को महसूस करना होगा और अपने दिमाग को बाहरी दुनिया के शोर से कुछ आराम देना होगा। अन्यथा, जैसा कि मैंने पहले कहा, आप अपने परिवेश का औसत बनकर रह जाएँगे।
खुद के साथ बिताया गया समय आपको अनावश्यक विचारों को दूर करने, अपने विचारों को सुव्यवस्थित करने, अपने मन का विश्लेषण करने और अपनी मान्यताओं का अध्ययन करने में मदद करेगा। सरल शब्दों में कहें तो,
"हर दिन अपने दिमाग को डिटॉक्स करें।"
2. ऊबने की कला
जब मैंने एक लेखक के रूप में अपना सफर शुरू किया था, तब मैं प्रसिद्ध लेखकों के साक्षात्कार देखा और पढ़ा करता था। और उन सभी में एक बात समान थी।
उन सभी का कहना था कि सबसे अच्छे विचार उनके मन में तब आते हैं जब वे उनकी तलाश नहीं कर रहे होते या कुछ भी नहीं कर रहे होते। यह सिर्फ लेखकों की बात नहीं है, बल्कि आप किसी भी रचनात्मक या कलात्मक व्यक्ति से पूछेंगे तो आपको यही जवाब मिलेगा। और मुझे हमेशा लगता था कि यह असंभव है, जब तक कि यह मेरे साथ नहीं हुआ।
हम हमेशा व्यस्त रहते हैं। एक के बाद एक काम। एक के बाद एक ईमेल।
एक के बाद एक वीडियो। एक के बाद एक विचार। यह चक्र कभी खत्म नहीं होता।
हम कभी रुककर यह नहीं सोचते कि हम क्या बन रहे हैं, क्या खो रहे हैं, क्या सोच

रहे हैं या हमारी सोच कैसी है। जब आप बिना सोचे-समझे बाहरी जानकारी ग्रहण करते हैं, तो अंततः आप अपने परिवेश के समान ही व्यवहार करने लगते हैं, सोचने लगते हैं और बन जाते हैं। और फिर आप रचनात्मक विचारों की कमी की शिकायत करते हैं।

जब मैंने अकेले में ज़्यादा समय बिताना शुरू किया, तो मैंने अपने दिमाग को आराम करने और तरोताज़ा होने के लिए ज़रूरी विश्राम दिया, साथ ही दिमाग में जमा अनावश्यक जानकारियों को भी साफ़ किया। और यकीन मानिए, सबसे अप्रत्याशित क्षणों में, मुझे ऐसे खूबसूरत विचार आने लगे जिनके बारे में मैंने कभी सोचा भी नहीं था कि मुझ जैसे व्यक्ति के लिए ये संभव हो सकता है (मैं तो खुद को बेवकूफ समझती थी...)

शांत मन, भरे हुए मन की तुलना में अधिक विचार उत्पन्न करता है, जबकि भरा हुआ मन तनाव के रूप में प्रतिक्रिया कर सकता है। यदि आप अपने मस्तिष्क को लगातार कुछ न कुछ जानकारी से भरते रहते हैं, तो आप उसे उस जानकारी को पचाने का अवसर नहीं देते। यह सिद्ध हो चुका है कि मस्तिष्क को जानकारी को संसाधित करने के लिए समय चाहिए। और जब समय नहीं मिलता, तो सब कुछ अव्यवस्थित हो जाता है। यही कारण है कि कुछ लोग हर समय थका हुआ महसूस करते हैं, ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते और रचनात्मकता उनसे दूर ही रहती है।

आज की दुनिया में जहां हर तरफ तनाव और कामों की लंबी-चौड़ी लिस्ट है, वहां कुछ भी न करने का समय निकालना मुश्किल हो जाता है। और यही सबसे बड़ा कारण है कि आपको कुछ समय निकालकर कुछ न करना चाहिए। एलिजाबेथ गिलबर्ट की किताब 'ईट, प्रे एंड लव' में वह एक इतालवी अवधारणा का परिचय देती हैं: डोल्से फार निएंते (आराम से बैठना)।

‘कुछ न करने का आनंद।’

कुछ न करने का मतलब है बिल्कुल कुछ न करना। न मोबाइल, न सोशल मीडिया। न किताब, न गपशप। बस आप वर्तमान क्षण में, बिना किसी छिपे उद्देश्य के। इसका मतलब है धीमा होना, अपने दिमाग को कई दिशाओं में न दौड़ाना, और बस शांत रहना। मेरे लिए कुछ न करने का आनंद और ऊबने की कला कुछ हद तक एक जैसी है। हमारी दुनिया सस्ती चीजों से भरी पड़ी है।

मनोरंजन। जैसे ही आपको बोरियत महसूस होती है, आप नेटफ्लिक्स खोलते हैं या

सोशल मीडिया पर लोगों को नाचते-नाचते या अजीबोगरीब हरकतें करते देखते हैं। कुल मिलाकर, मनोरंजन आपकी उंगलियों पर है और आप इसे कभी भी इस्तेमाल कर सकते हैं। लेकिन यही चीज़ आपको कमज़ोर और सुस्त बना रही है।

हम व्यस्त रहना गर्व की बात मानते हैं। अगर हम काम नहीं कर रहे होते हैं, तो हम व्यक्तिगत विकास, यात्रा, रचनात्मक कार्य, व्यवसाय शुरू करना, सीखना, विकास करना, सृजन करना आदि में लगे रहते हैं।

और खाली रहना डरावना लगता है। कुछ लोगों के लिए इसका मतलब है खुद से आमना-सामना करना, दूसरों के लिए इसका मतलब है खुद को काबिल न समझना, कुछ लोग अपूर्ण और उपयोगी न होने को बर्दाश्त नहीं कर पाते। जब हमारे पास खाली समय होता है, तब भी यह ठीक नहीं लगता।

हमने अपने दिमाग को या तो शांत करना या सुन्न करना सीख लिया है। हम या तो थोड़े समय के लिए मिलने वाले सुख या मनोरंजन को अपने ऊपर थोप लेते हैं या फिर कामों की एक लंबी सूची अपने सामने रख लेते हैं ताकि हम हमेशा व्यस्त रहें। लेकिन हम यह नहीं समझते कि 'ऊब जाना भी एक कला है।'

आज की दुनिया में जहां आपके पास आनंद लेने के लिए हजारों विकल्प मौजूद हैं, वहीं कुछ न करके भी पूर्ण संतुष्टि प्राप्त करना एक कला है। जब आप जानबूझकर कुछ न करने का विकल्प चुनते हैं, तो न केवल आप अनावश्यक सामग्री से छुटकारा पाते हैं और अपने मन को आवश्यक आराम देते हैं, बल्कि आप आत्म-नियंत्रण भी सीखते हैं। ज्यादातर लोग अपने विषाक्त पूर्व साथी या दोस्तों के पास वापस चले जाते हैं क्योंकि वे जीवन में आनंद न होने की बात सहन नहीं कर पाते। लोग ऊब महसूस करते हैं, इसलिए वे दूसरों से न्यूनतम संतुष्टि ही प्राप्त कर लेते हैं। लेकिन क्यों?

ऊब जाना एक तरह का ध्यान है। आप कुछ नहीं करते। आप अकेले अपने साथ बैठते हैं। बस एक ही शर्त है कि आप अपने मन के प्रति सचेत रहें। अपने मन को नकारात्मक विचारों या आत्म-विनाशकारी गतिविधियों में न उलझने दें। आप अपने मन को नियंत्रित करना सीखते हैं। आप दूसरों के साथ रहने की इच्छा को नियंत्रित करना सीखते हैं। आप सस्ते मनोरंजन की लालसा को नियंत्रित करना सीखते हैं। आप क्षणिक सुखों के पीछे न भागने की आदत सीखते हैं। इससे आत्म-नियंत्रण बढ़ता है। आप एक कलाकार की तरह ऊबना सीखते हैं। और फिर आपका मन आपको सबसे

अद्भुत रचनात्मक विचारों से नवाज़ता है। ऐसे विचार जिनकी आपने कभी कल्पना भी नहीं की थी।

जब आप अपना सारा समय किसी काम में बिताते हैं और अपने दिमाग को आपसे संवाद करने का मौका नहीं देते हैं, तो आप असाधारण विचार नहीं प्राप्त कर सकते। बोर होने की कला का अभ्यास शुरू करने के पहले ही दिन आपको रचनात्मक विचार नहीं आएंगे। पहला दिन पूरी तरह से समय की बर्बादी जैसा लगेगा और शायद आप मुझे कोसेंगे भी। आपका मन आपको तरह-तरह के हथकंडे अपनाएगा, आपको याद दिलाएगा कि आप काफी अच्छे नहीं हैं या आपके अतीत की कोई बुरी घटना आपको याद दिलाएगा।

आप जानते हैं कि ऊबने का आपका समय अत्यधिक चिंतन में बदल जाएगा। लेकिन यहीं पर आपको एक कलाकार बनना सीखना होगा।

जैसे-जैसे आप ऊबने की कला का अभ्यास करते हैं, आप अपने मन को अपने भीतर की अनूठी दुनिया में भटकने के लिए स्वतंत्र छोड़ देते हैं, साथ ही इस बात से पूरी तरह अवगत रहते हैं कि आपका मन आपको कहाँ ले जा रहा है। ठीक उसी क्षण जब आपको एहसास होता है कि आपका मन आपको नीचे खींच रहा है, आप नियंत्रण वापस ले लेते हैं और शायद, जानबूझकर किसी और चीज़ के बारे में सोचने का चुनाव करते हैं जो आपके मन को शांत करे।

यह एक कला है, इसलिए इसमें समय लगेगा। लेकिन इससे न केवल आपकी रचनात्मकता बढ़ेगी, बल्कि यह आपको अपने मन पर नियंत्रण रखना, अपनी इच्छाओं को काबू में करना और पानी की तरह धैर्यवान और शांत बनना भी सिखाएगा।

3. स्वयं से जुड़ाव महसूस करना सीखें:

"ऐसी दुनिया में जहां हर कोई दूसरों में अपना घर ढूंढ रहा है, वहां खुद से जुड़ाव महसूस करना एक कला है।"

मेरी बात थोड़ी असभ्य लग सकती है, लेकिन जीवन की एक सच्चाई यही है। कुछ भी हमेशा के लिए नहीं रहता।

जिन लोगों से आप आज प्यार करते हैं, वे आपको छोड़ सकते हैं या आपको उन्हें छोड़ना पड़ सकता है या वे बदल सकते हैं। लोग हर समय आपके साथ नहीं रह सकते। हमने एक ऐसी दुनिया बना ली है जहाँ सफलता पाने के लिए परिवार और दोस्तों से मीलों दूर जाना पड़ता है। नई नौकरी के लिए नए शहर में जाना या कॉलेज

के लिए घर छोड़ना। जीवन और लोग बदलते हैं। हमारी प्राथमिकताएँ बदलती हैं।
और उस स्थिति में, यदि आपने कभी 'स्वयं से संबंधित होना' नहीं सीखा,
जब भी कोई आपको छोड़कर जाएगा, आप अंततः अकेलापन महसूस करेंगे।
आपको अपने प्रियजनों के लिए अपना दिल खुला रखना चाहिए ताकि वे आकर आपको प्यार का एहसास करा सकें। आपको अपने प्रियजनों की संगति का आनंद लेना चाहिए। लेकिन आपको 'स्वयं की संगति का आनंद लेना' भी सीखना चाहिए।
उदाहरण के लिए; मेरे एक दोस्त का पिछले 5 सालों से रिश्ता है।
कई साल हो गए हैं। उसकी ज़िंदगी उसके प्रेमी के इर्द-गिर्द घूमती है। उसके प्रेमी को दूसरे शहर जाना पड़ा, जो उससे लगभग 12 घंटे की ड्राइव की दूरी पर है। उसने कल मुझे फोन किया और कहा, 'मुझे नहीं पता कि उसके बिना मैं क्या करूँगी। मेरी ज़िंदगी उसी के इर्द-गिर्द घूमती है और अब जब वह दूर है, तो मुझे बहुत खालीपन महसूस हो रहा है।'
मैं तुमसे भी वही बात कहूंगा जो मैंने उससे कही थी।
अपने जीवन को एक बगीचे की तरह बनाइए जहाँ हर तरह के लोग हों, हर रुचि और हर शौक हो, ताकि आपके पास हमेशा कोई न कोई ऐसा हो जिसे आप प्यार कर सकें और प्यार पा सकें। ऐसे दोस्त बनाइए जिन्हें आप दिल से चाहते हों, अपने शौकों का आनंद लीजिए, अपने पौधों को पानी दीजिए और अपने पालतू जानवरों से प्यार कीजिए। कुछ नया कीजिए और अपने आस-पास ऐसे रिश्ते बनाइए जो आपको उत्साहित रखें, ताकि प्यार हर रूप में हमेशा आपके साथ रहे। इस तरह जीवन और भी रंगीन हो जाएगा।
दूसरों के साथ रहने की आवश्यकता महसूस किए बिना, स्वयं से जुड़ाव महसूस करना सीखें।
जहां जरूरत होती है, वहां समझौता हो जाता है। आपको कम में ही संतोष करना पड़ेगा।
लेकिन जब आप स्वयं से संतुष्ट होते हैं, तो दूसरों के साथ रहना आपकी हताशा से नहीं, बल्कि एक-दूसरे के प्रति प्रेम और देखभाल पर आधारित एक वास्तविक और सच्चा संबंध होता है। ऐसे लोग जिन्हें आप चुन सकते हैं, न कि दूसरों के भरोसे रहकर चुने जाने वाले लोग।
और अगर आप अपने जीवन से संतुष्ट रहना और ऐसा जीवन बनाना सीखना चाहते हैं

जिस पर आपको गर्व हो, तो आइए हम अपने भीतर की ऊर्जा का उपयोग करना सीखें।
अकेले बिताए समय को अपने विकास के समय में बदलें। चलें?
अध्याय 6 - अकेलेपन को विकास के दौर में बदलें
कुछ दिन पहले मैं गार्डन स्पेल्स पढ़ रही थी और मुझे किताब का एक उद्धरण बहुत पसंद आया, जिसमें लिखा है, "आप जो हैं वही हैं, चाहे आपको यह पसंद हो या न हो, तो इसे पसंद क्यों न करें?"
मेरा मानना है कि यह कथन हमारे जीवन के सभी क्षेत्रों में सत्य है।
आप अकेले हैं, चाहे आपको यह पसंद हो या न हो, तो क्यों न इसे पसंद किया जाए? और अगर आपको इसे पसंद करने का कोई कारण नहीं मिल रहा है, तो खुद ही कारण बना लें। आप जीवन से यह उम्मीद नहीं कर सकते कि वह आपको खुश, प्रसन्न और सफल होने के कारण देगा। अगर आप कुछ चाहते हैं, तो उसे हासिल करें।
कॉलेज के बाद जब मैं अपने गृहनगर लौटी, तो मुझे कुछ भी पता नहीं था। मुझे नहीं पता था कि मेरा जुनून क्या है और मैं उससे अपना जीवन यापन कैसे करूंगी। मैं अकेली थी, कुछ हासिल करने के लिए बेताब थी, मेरे पास कोई खास हुनर नहीं था, समाज का दबाव हर समय मुझ पर हावी था कि मैं अपनी काबिलियत साबित करूं, और मेरे पास कोई ऐसा नहीं था जिससे मैं अपने दिल की बात कह सकूं। उन कुछ हफ्तों के दौरान, मैं पूरी तरह से आत्मसंदेह और खुद पर तरस खाने में डूबी रही।
आज जब मैं यह किताब लिख रहा हूँ, अगर मैं पीछे मुड़कर देखूँ, तो मुझे नज़र आता है कि मेरे साथ जो एकमात्र व्यक्ति अनुपस्थित था, वह मैं खुद था।
और यह सिर्फ मेरे साथ ही नहीं, आपके साथ भी ऐसा ही है।
जब दूसरों का साथ देने की बात आती है, तो हम उनके साथ डटकर खड़े होते हैं। जब दूसरों को प्रोत्साहित करने की बात आती है, तो हम किसी न किसी तरह से एक ऐसा शानदार भाषण देते हैं जो किसी टेड टॉक में शामिल होने लायक होता है। जब दूसरों को जीवन के सकारात्मक पहलू की ओर वापस लाने की बात आती है, तो हम सभी अंशकालिक प्रेरक वक्ता बन जाते हैं।
हालांकि, जब खुद का सहारा बनने का समय आता है, तो हम किसी न किसी तरह से 'ज्ञान' का हर अंश पीछे छोड़ देते हैं और खुद को आत्म-विनाशकारी गतिविधियों की

एक अंधेरी सुरंग में धकेल देते हैं।
हममें और आपमें अकेले खड़े होने का साहस क्यों नहीं है? हमें पहले खुद से दोस्ती करना क्यों नहीं सिखाया गया?
खैर, अगर कोई और नहीं तो आज मैं आपको बताता हूँ कि आप खुद के दोस्त कैसे बन सकते हैं और आप अपने अकेले समय का उपयोग अपने विकास के समय में कैसे कर सकते हैं।
अध्याय 7 - एक नया सबसे अच्छा दोस्त बनाएं
मैं 20 साल की उम्र में हूं और समाज द्वारा निर्धारित मानदंडों के अनुसार, मुझे बस मौज-मस्ती करनी चाहिए, अनजान लड़कों के साथ डेट पर जाना चाहिए, ऐसे गाने पर नाचना चाहिए जिसे मैं समझ नहीं पाती, और इसे ही जीवन जीना कहना चाहिए। लेकिन मुझे इनमें से कुछ भी नहीं चाहिए। मैं उस तरह की इंसान हूँ जो सफल होना चाहती है, अपने सारे सपने पूरे करना चाहती है, पैसा कमाना चाहती है, लेकिन साथ ही साथ स्कॉटलैंड के किसी छोटे से गाँव में सुकून भरी जिंदगी जीना चाहती हूँ। है ना कमाल की बात?
लेकिन जैसा कि मैंने कहा, सफलता का रास्ता अकेला होता है और आप या तो हर दूसरे दिन अपने दोस्तों के साथ समय बिता सकते हैं या अपने लक्ष्यों को हासिल करने पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। हो सकता है आपके दोस्तों के लक्ष्य आपसे अलग हों। या फिर जब आप पढ़ाई करना चाहते हैं और वे मौज-मस्ती करना चाहते हैं, तो आपको दोनों में से एक को चुनना होगा।
स्पष्ट रूप से कहूँ तो, अपने गृहनगर लौटने के बाद मेरे पास ज़्यादा विकल्प नहीं थे, इसलिए ज़ाहिर है मैंने दूसरा विकल्प चुना। मैंने अपने लक्ष्यों के लिए खुद को समर्पित करने का फैसला किया। मैंने अपने सपनों के लिए जीने का फैसला किया। मैंने अपनी काल्पनिक दुनिया को हकीकत में बदलने का फैसला किया। मैंने एक ऐसे दोस्त से दोस्ती करने का फैसला किया जो मेरी इच्छा के अनुसार हमेशा साथ रहेगा। एक ऐसा दोस्त जो मुझे मेरे लक्ष्यों के करीब पहुँचने में मदद करेगा। एक ऐसा दोस्त जो मुझे हर दिन महत्वपूर्ण और आत्मविश्वासी महसूस कराएगा। और वह दोस्त आज भी जीवन के हर पड़ाव पर मेरे साथ है। दोस्ती को बनाए रखना मुश्किल है, लेकिन हर प्रयास सार्थक है। और मैं आपसे भी अपने दोस्त से दोस्ती करने का अनुरोध करता हूँ। आप अभी से दस गुना ज़्यादा खुश होंगे। जानना चाहते हैं कि वह नया दोस्त कौन है?

मैं आपसे अपने लक्ष्यों और सपनों, सफलता और उपलब्धियों से दोस्ती करने का आग्रह करता हूँ। मैं आपसे खुद से नए सिरे से शुरुआत करने का आग्रह करता हूँ। मैं आपसे अपने अकेलेपन के समय को एक बेहद सफल व्यक्ति के नजरिए से देखने और यह सोचने का आग्रह करता हूँ कि वे अपने समय का सदुपयोग कैसे करते हैं। और अगर आप इस बारे में गहराई से सोचें, तो यह न तो अकेलापन है और न ही एकांत। यह बस समय है। आप इसे कैसे देखते हैं, यह तय करेगा कि आप इसे क्या नाम देते हैं। और यह नाम आपकी सोच पर निर्भर करता है।

तो हाँ, मैं आपसे अपना नज़रिया बदलने के लिए कह रही हूँ। अकेलेपन के प्रति अपनी सोच बदलें। इसे अपने भविष्य के उस रूप के नज़रिए से देखें जो बेहद सफल है और आपसे उम्मीद करता है कि आप इस समय का उपयोग खुद को संवारने, अपने सपनों पर काम करने, धीरे-धीरे अपने सपनों की दुनिया के करीब पहुँचने और यह सोचकर सशक्त महसूस करने के लिए करें कि आप अकेले समय में अपने लिए क्या-क्या कर सकते हैं। सच में, यह इतना ही आसान है।

जैसा कि मैंने अध्याय की शुरुआत में कहा था, अकेलापन ही अब आपकी वास्तविकता है, तो क्यों न इसे कुछ ऐसा बना दिया जाए जहाँ आप अपने अकेलेपन से प्यार करने लगें?

आप इसे कुछ ऐसा क्यों नहीं बना देते जिससे अकेले रहना एक अवसर, एक विलासिता, एक ऐसी जीवनशैली जैसा लगे जो आपको अपने खेल में बेहतर प्रदर्शन करने में मदद करे?

तो जी हाँ, मैं आपसे सफलता को अपना दोस्त बनाने के लिए कह रहा हूँ। मैं आपसे अपने सपनों को अपना सबसे अच्छा दोस्त बनाने के लिए कह रहा हूँ। अपने इस नए दोस्त के साथ आत्म-सुधार का सिलसिला शुरू करें और अपने लक्ष्यों की ओर हर कदम बढ़ाते हुए, हर छोटी उपलब्धि आपकी यादों की सूची में एक नई याद जोड़ने जैसी होगी।

और यह सब आपको प्रेरणादायक लग सकता है, लेकिन सवाल फिर वही उठता है कि कैसे? शुरुआत कहाँ और कैसे करें? खैर, जब आप सफलता से दोस्ती करने के लिए तैयार हों, तो पन्ना पलटें और आइए अपने इस नए दोस्त का ध्यान आकर्षित करने के लिए कुछ प्रयास करें।

अध्याय 8 - एक सपनों भरी जीवन योजना का निर्माण

"अगर आपको पता ही नहीं है कि आप कहां जाना चाहते हैं, तो आप वहां कैसे पहुंचेंगे?"

हर कोई सफल होना चाहता है। हर कोई अपने सपनों की जिंदगी जीना चाहता है। हर कोई कुछ बड़ा हासिल करना चाहता है। हर कोई दुनिया पर अपनी छाप छोड़ना चाहता है।

लेकिन अगर मैं आपसे (या आप अपने आस-पास किसी से भी) पूछूं कि आपके लिए सफलता का क्या अर्थ है, तो या तो आपके पास कोई जवाब नहीं होगा या आप कहेंगे, 'मैं खूब पैसा कमाना चाहता हूं, एक अच्छे आलीशान घर में रहना चाहता हूं, अपने माता-पिता और प्रियजनों को आरामदायक जीवन देना चाहता हूं, दुनिया भर में घूमना चाहता हूं और खुश रहना चाहता हूं।'

यह कितना हास्यास्पद और दुखद है! अगर हम सब अलग-अलग हैं तो हमारी सपनों की जिंदगी बिल्कुल एक जैसी कैसे हो सकती है?

क्योंकि हम मसखरे हैं। ओह, अगर मेरी बात थोड़ी कड़वी लगी हो तो माफ़ करना, लेकिन मेरा मतलब थोड़ा सच बोलना था। हम दोनों को यह विश्वास दिलाया जाता है कि सफलता का मतलब एक बड़ा घर, ढेर सारा पैसा और छुट्टियों की खूबसूरत तस्वीरें होती हैं। और चिंता मत करो, मैं उन लोगों में से नहीं हूँ जो तुम्हें यह कहेंगे कि इसमें कुछ और भी है।

पैसा कमाने का सपना देखने में कोई बुराई नहीं है। नहीं, प्रिय, मुझे पैसा बहुत पसंद है।

लेकिन!

समस्या ये है कि हम और आप मसखरों की तरह व्यवहार कर रहे हैं। हम सत्ता में बैठे लोगों की हर बात मान रहे हैं। हमें लगता है कि अगर हमारे पास वो सब नहीं है जो सबके पास है, तो हम कुछ खो रहे हैं और हमारा अगला लक्ष्य वो एक शनेल बैग, इटली की एक यात्रा, एफिल टावर के सामने शादी का प्रस्ताव देने वाली एक खूबसूरत साथी, सबसे बुद्धिमान बच्चा और ऐसी ही कई और बेतुकी चीजें हासिल करना होना चाहिए।

समस्या यह नहीं है कि हम कुछ खास चीजें पाना चाहते हैं। समस्या यह है कि हम वो सब पाना चाहते हैं जो सबके पास है, ताकि हम गरीब, मूर्ख या अजीब न लगें। समस्या यह है कि हम अपने जीवन को उन सस्ते सपनों का संग्रह बना रहे हैं जो हर

कोई देखता है और उन भौतिकवादी चीजों का जो सबके पास होती हैं। समस्या यह है कि हम खुद से यह नहीं पूछते कि जीवन में हम क्या चाहते हैं, बल्कि हम अपने आसपास के सबसे सफल व्यक्ति की नकल करने की कोशिश करते हैं ताकि हम भी 'सफल' हो सकें।

और मैं इसे एक सुनियोजित प्रणाली कहता हूँ जिसने हमारी सोचने की बुनियादी क्षमता छीन ली है। और अगर आपको सबूत चाहिए, तो आप कहती हैं कि सफल होने के लिए आपको बहुत सारा पैसा कमाना होगा। ठीक है, प्रिय। आपको अपने आप से शांति पाने के लिए कितने पैसे की ज़रूरत है? आपके लिए कितना पैसा काफी है जिससे आप खुद को सफल कह सकें?

क्या आपके पास उस लक्ष्य के एक प्रतिशत तक पहुँचने की कोई योजना है? यदि आपका सपना प्रति माह 10,000 डॉलर कमाना है, तो क्या आपके पास अपने पहले 100 डॉलर कमाने की कोई योजना है? या आप बस यह सोचते हैं कि एक दिन चमत्कारिक रूप से आप शून्य से 10,000 डॉलर तक पहुँच जाएँगे? और यदि आप इस चमत्कार में विश्वास करते हैं, तो क्या आपके पास इस चमत्कार को वास्तविकता में बदलने के लिए कोई तरकीब या उपाय हैं?

और जानते हो, मान लो कि तुम एक संत हो और तुम्हारा लक्ष्य पैसा कमाना नहीं बल्कि जीवन में शांति और मानसिक स्थिरता पाना है। ठीक है, प्रिये।

आप मानसिक स्थिरता के लिए क्या करते हैं? क्या आप ध्यान करते हैं और कितनी देर तक?

क्या आप कभी-कभार ध्यान करते हैं सिर्फ इसलिए कि आपके दिमाग में हजारों विचार उमड़ते रहते हैं और आप उन्हें कोस सकें, या आप हर दिन एक निश्चित समय पर एक निश्चित मंत्र/मार्गदर्शन का पालन करते हुए ध्यान करते हैं? क्या आप डायरी लिखते हैं या आप बस इस बारे में सोचते रहते हैं कि आपका जीवन कितना उलझा हुआ है?

देखिए, मेरा आपको ठेस पहुंचाने का कोई इरादा नहीं है। मैं बस आपको आपकी वास्तविकता से अवगत करा रहा हूँ। अगर आप यह सोचते हैं कि सिर्फ 'सफल' होने की कल्पना और इच्छा करने से आप सफल हो जाएंगे, तो आप एक भ्रम में जी रहे हैं, खासकर तब जब आपको यह भी नहीं पता कि सफलता का आपके लिए क्या अर्थ है।

यही वह कारण है कि आपको अकेले रहना क्यों ज़रूरी है। भले ही आपके आस-पास अच्छे लोग हों और आपका जीवन खुशहाल हो, फिर भी आपको हर दिन कुछ समय अकेले बिताने के लिए निकालना चाहिए ताकि आप किसी के प्रभाव के बिना स्वतंत्र रूप से सोच सकें। याद है मैंने पहले भाग में क्या कहा था? जब आप अकेले होते हैं, तो आप केवल एक ही दिमाग, एक ही राय और एक ही दृष्टिकोण से काम कर रहे होते हैं। और क्योंकि आप कभी अकेले नहीं रहे हैं या कम से कम अकेलेपन को कभी स्वीकार नहीं किया है, इसलिए आप नहीं जानते कि आप किसी भी चीज़ के बारे में क्या सोचते हैं। आप दुनिया जो कुछ भी आपके सामने पेश करती है, उसका अनुसरण करते हैं और उसे स्वीकार करते हैं।

यही एक कारण है कि मैंने अकेले में ज़्यादा समय बिताना शुरू कर दिया। जब आप अकेले समय बिताते हैं, तभी आपको पता चलता है कि आपकी आत्मा वास्तव में क्या चाहती है। जब आपकी आत्मा आपसे बात करती है, तो वह बिना किसी छल-कपट के बात करती है, इसलिए आपको पता चलता है कि आप वास्तव में क्या चाहते हैं। मैंने लोगों से मार्गदर्शन माँगना बंद कर दिया था। मैं उन लोगों में से थी जो कभी भी खुद से कोई निर्णय नहीं ले पाती थी। मुझे अपने विचारों पर इतना कम भरोसा था कि अगर मेरे पास दो लोग होते तो मैं उन्हें भी बता देती।

मेरे सामने इतने विकल्प थे कि उनमें से एक को चुनने में मुझे अनंत काल लग जाता। मैं उस स्थिति से गुजर चुका हूँ। मैं हमेशा ऐसे लोगों की तलाश करता था जो मुझे बता सकें कि मेरे लिए क्या अच्छा है।

जब मैंने खुद को ढेर सारे फैसलों के बीच अकेला पाया, तो मुझे अपनी निर्भरता का एहसास हुआ। मुझे एहसास हुआ कि मुझमें आत्मविश्वास से फैसले लेने के लिए खुद पर पर्याप्त भरोसा नहीं है। और काश, यह समस्या सिर्फ मुझ तक ही सीमित होती। भीड़ का अनुसरण करने का मूल कारण यह है कि हमें अपने निर्णयों और विकल्पों पर भरोसा नहीं होता। हम हर कदम पर भयभीत रहते हैं, इसलिए भीड़ पर भरोसा करना अधिक सुरक्षित लगता है। हम किसी नए रास्ते पर चलना नहीं चुनते, भले ही वह कम भीड़भाड़ वाला या एकांत वाला प्रतीत हो।

लेकिन अब बहुत हो गया। क्या आप दूसरों की तरह बनने की चाहत से थक नहीं गए हैं? क्या आप खूबसूरत दिखने की इस होड़ से तंग नहीं आ गए हैं, जहाँ खूबसूरती की परिभाषा अस्पष्ट होते हुए भी सबके लिए एक जैसी है? क्या आप सफलता पाने की

कोशिश में थक नहीं गए हैं, जबकि आप अपने दैनिक जीवन में इस प्रक्रिया का आनंद नहीं ले पा रहे हैं?
और सबसे महत्वपूर्ण बात, क्या आपको इस बात का डर नहीं है कि आप अपना पूरा जीवन वही करते हुए बर्बाद कर देंगे जो बाकी सबने किया, और अंत में आपको यह एहसास होगा कि आपने कभी वह जीवन नहीं जिया या वह कुछ भी नहीं किया जो आप चाहते थे?
अगर आप इस किताब से सिर्फ एक बात याद रखें, तो वह यह है:
"हर चीज की अपनी परिभाषा तय करना सीखें।"
अपनी जिंदगी को उन चीजों की सूची मत बनाओ जो आपको लगता है कि हर किसी के पास होती हैं।"
अपनी परिभाषाएँ परिभाषित करें
"जब आपको पता नहीं होता कि आप क्या चाहते हैं, तो आप हर वो चीज पाना चाहते हैं जो चमकीली और आकर्षक हो।"
ईश्वर ने हम सभी को व्यक्तिगत मस्तिष्क का वरदान दिया है, फिर भी हम यहीं अटके हुए हैं। हमने अपने दिमाग को बंद कर दिया है और दुनिया हमसे जो उम्मीद करती है, हम आँख बंद करके उसी का अनुसरण करते हैं। और फिर हम सोचते हैं, 'जब मेरे पास वो सब कुछ है जिसका मैंने सपना देखा था, तब भी मैं खुश क्यों नहीं हूँ? शायद मुझे भी सबकी सलाह मानकर कृतज्ञता सूची बनानी चाहिए, अपनी खुशियों को गिनना चाहिए और खुद को याद दिलाना चाहिए कि मैं कितना भाग्यशाली हूँ।'
प्रियतम, अब समय आ गया है कि आप अपने दिमाग का बटन चालू करें ताकि आपकी आंतरिक रोशनी आपका मार्गदर्शन कर सके।
और हम ऐसा कैसे करेंगे?
खैर, यह काफी आसान है। जिस तरह हमने समाज के नियमों और तय परिभाषाओं का पालन करना सीखा है, उसी तरह अब हम अपने निजी नियम और हर चीज़ की अपनी निजी परिभाषा बनाना सीखेंगे। मेरा मतलब है, यह कितनी अजीब बात है कि लोग हमेशा किसी न किसी चीज़ को अपना निजी स्पर्श देने का तरीका ढूंढ लेते हैं, यहाँ तक कि कॉफी मग को भी, लेकिन अपनी ज़िंदगी के बारे में भूल जाते हैं। लेकिन देर से ही सही, सीख तो लेनी चाहिए, है ना?
कुछ दिन पहले मैंने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर रोजमर्रा की जिंदगी में खुशी ढूंढने के

बारे में एक पोस्ट शेयर की थी। और
एक व्यक्ति ने टिप्पणी की, और मैं उनके शब्दों को उद्धृत कर रहा हूँ, 'मुझे अभी भी समझ नहीं आ रहा है कि मुझे अपनी खुशी के लिए क्या करना चाहिए।'
इससे पता चलता है कि हम खुद से कितनी दूर हो गए हैं।
लोगों को ढूंढने की होड़ में हम खुद को ही खो बैठे। और अगर आप यह उम्मीद कर रहे हैं कि मैं आपको खुशी या सफलता पाने के लिए कुछ आसान तरीके या तकनीकें बता सकता हूँ, तो माफ कीजिए, आप इस किताब को जला सकते हैं। मैं आपको यह नहीं बता सकता कि आपको क्या करना है। मैं नहीं जानता कि आप कौन हैं, आपका अतीत क्या है, किस बात से आपका दिल खुशी से धड़कता है, किस बात से आपके शरीर की हर नस में आनंद दौड़ता है। मुझे इनमें से कुछ भी नहीं पता। कोई नहीं जानता। और अगर मैं आपको कुछ आसान तरीके बता भी दूं, तो शायद आप इस किताब को 5 स्टार दे दें और कुछ पल के लिए प्रेरित महसूस करें। लेकिन कुछ दिनों बाद आप इसे भूल जाएंगे। क्यों? क्योंकि यह आपके अपने विचार नहीं हैं, इसलिए यह आपके जीवन में फिट नहीं बैठते।
आपको बैठकर अपने लिए चीजों को परिभाषित करना शुरू करना होगा। क्या आप खुश रहना चाहते हैं? बहुत बढ़िया, आपके लिए खुशी का क्या मतलब है? गहराई से सोचें और पता लगाएं कि कौन सी चीजें आपको खुश करती हैं और आप अपने रोजमर्रा के जीवन में थोड़ी सी खुशी कैसे जोड़ सकते हैं। अपनी खुशी YouTube या किसी किताब में मत ढूंढें। इसे अपने दिल में ढूंढें। क्या आप सफल होना चाहते हैं? शानदार। अब खुद से पूछें कि मेरे लिए सफलता का क्या मतलब है?
सफलता की आपकी परिभाषा क्या है और आप एक सफल जीवन की कल्पना कैसे करते हैं? क्या आप पेशेवर रूप से सफल हैं या आप जीवन के सभी क्षेत्रों में सफलता चाहते हैं? सफलता की अपनी परिभाषा को अपना मार्गदर्शक बनाएं। आप दूसरों के पदचिन्हों पर चलकर अपना जीवन नहीं बना सकते। आपका जीवन आपका खजाना है। आपका जीवन आपके हाथों में है। आपको जिम्मेदारी लेनी चाहिए और अपने लिए सब कुछ परिभाषित करना शुरू करना चाहिए। अंधाधुंध दूसरों का अनुसरण करने वाले गुलाम की तरह जीना बंद करें। आप भले ही दुनिया के राजा/रानी न हों, लेकिन आपका जीवन आपके कार्यों पर निर्भर करता है, इसलिए ऐसे व्यवहार करें जैसे यह आपका अपना हो। अपने निर्णय स्वयं लें। हर चीज की अपनी परिभाषा बनाएं।

समाज से कुछ भी स्वीकार करने से पहले सोचें। ईश्वर द्वारा दिए गए अपने मस्तिष्क का उपयोग करें।
अपने भीतर झाँकें और अपना सच्चा मार्गदर्शक खोजें। अब समय आ गया है कि आप स्वयं के स्वामी बनें।
अपने जीवन का। अब समय आ गया है कि आप अपने जीवन को एक व्यक्तिगत स्पर्श दें। और इसकी शुरुआत अभी से होती है।
अध्याय 9 - कार्य योजना
जब तक आपको यह पता नहीं चलेगा कि आपको अपने वर्तमान जीवन में क्या पसंद नहीं है, तब तक आप अपने सपनों का जीवन नहीं बना सकते। आप अपना जीवन बदलना चाहते हैं। खैर, प्रिय, हर कोई चाहता है। लेकिन बड़ा सवाल यह है कि क्यों? क्या आप मुझे अपने जीवन में बदलाव लाने की इच्छा के दो कारण बता सकते हैं? आपके अंदर या आपके जीवन में ऐसी कौन सी बात है जिससे आपको नफरत है और जिसकी वजह से आप अपना जीवन बदलना चाहते हैं?
यदि आप दो ठोस कारण नहीं बता पाते हैं तो यह सब आपको केवल एक प्रेरक भाषण जैसा लगेगा जिसे आप अगले दो दिनों में भूल जाएंगे।
आपको यह पता ही नहीं है कि आप क्या बदलना चाहते हैं, तो आप किस दिशा में बदलाव लाने के लिए काम करेंगे?
आपको बैठकर सचेत रूप से उन चीजों की सूची बनानी होगी जो आपको अपने आप में या अपने जीवन में पसंद नहीं हैं। यह जानना कि क्या बदलने की जरूरत है, आपके सपनों के जीवन की ओर पहला कदम है। यह स्पष्ट है कि आपका सपनों का जीवन आपके वर्तमान जीवन से अलग होगा। इसीलिए हम इसे कहते हैं
'स्वप्नमय जीवन' यानी अपने सपनों के जीवन और वर्तमान जीवन में क्या अंतर है, यह सवाल खुद से पूछें। सिर्फ पेशेवर अंतर ही नहीं, बल्कि गहराई से सोचें और अपने जीवन के हर क्षेत्र में अंतर का विश्लेषण करें। जब मैं हर क्षेत्र कहता हूं, तो मेरा मतलब व्यक्तिगत, पेशेवर, भावनात्मक, आदि क्षेत्रों से है।
और मानसिक अवस्था में अंतर। जब मैं आपके जीवन के प्रत्येक क्षेत्र की बात करती हूँ, तो मेरा मतलब है कि आपका सपनों का दैनिक जीवन कैसा दिखता है। यह कोई अचानक, एक दिन में होने वाली जादुई चीज़ नहीं है। अपने सपनों का जीवन एक दिन साकार करने के लिए, आपको हर दिन अपने सपनों के अनुरूप व्यवहार करना होगा।

इसे तब तक पढ़ें जब तक यह आपकी आत्मा में गहराई से समा न जाए।
जीवन एक दिन अचानक नहीं बदलता, आप अपने जीने का तरीका बदलते हैं।
हर दिन जियो।
तो, मैं इसे फिर से दोहराता हूँ,
थोड़ा रुकिए। किसी शांत जगह पर बैठ जाइए। एक कागज लीजिए और उस पर अपनी जिंदगी की वो 5 बातें लिखिए जो आपको अभी पसंद नहीं हैं। चाहे वो आपकी मौजूदा नौकरी हो या सोने का समय। कोई और आकर आपके लिए ये सूची नहीं बनाएगा। आपको ये काम आज ही खुद करना होगा, वरना 70 साल की उम्र में आपको अपनी जिंदगी पर पछतावा होगा।
आप अपने सपनों के व्यक्ति तब तक नहीं बन सकते जब तक आप यह कल्पना नहीं करते कि आपके सपनों का व्यक्ति कैसा दिखेगा और जब तक आपको यह नहीं पता कि आपके वर्तमान स्वरूप में क्या कमी है।
और मैं आपको एक राज़ की बात बता दूं। कभी-कभी खुद पर सख्ती करना ठीक है। क्योंकि हद से ज़्यादा आत्म-प्रेम आपको वास्तविकता से दूर ले जा सकता है, आप एक काल्पनिक दुनिया में जीने लगेंगे। हम ऐसा नहीं चाहते। हम खुद से प्यार करना चाहते हैं और जो हम बन रहे हैं, उसके लिए उत्साहित रहना चाहते हैं।
इसलिए, अपने आप से ईमानदार रहें। यह दिखावा न करें कि 'मैं एकदम सही इंसान हूँ और मेरी ज़िंदगी में कुछ भी गलत नहीं है।' नहीं, ऐसा बिल्कुल नहीं है। यह आत्म-प्रेम का एक हानिकारक रूप है। आपका अंतर्मन जानता है कि आप क्या कर सकते हैं और आप अपनी वास्तविक क्षमता से कितना कम जी रहे हैं। यही अंतर आत्म-घृणा को जन्म देता है।
और इस कमी को हम खुद के प्रति ईमानदार होकर पूरा कर सकते हैं।
अपने प्रति ईमानदार रहें
दूसरों से कुछ भी मांगने से पहले, खुद के प्रति ईमानदार रहना सीखें। यह स्वीकार करने का साहस रखें कि आप ही अपने सारे सपनों को मार रहे थे। आपका दिमाग आपको जो भी झूठ बोलने की कोशिश करे, उसका डटकर सामना करें।
जीवन में आपको ऐसे कई लोग मिलेंगे जो कहेंगे कुछ और, लेकिन उनके काम उससे मेल नहीं खाएंगे। आपको बहुत से ऐसे लोग भी मिलेंगे जो आपसे झूठ बोलेंगे। हालांकि आप दूसरों के व्यवहार को नियंत्रित नहीं कर सकते, लेकिन आप खुद के

प्रति ईमानदार रहना सीख सकते हैं। भीतर से आप हमेशा जानते हैं कि आपके लिए क्या सही है, आप समझ जाते हैं कि कब किसी व्यक्ति को छोड़ देना चाहिए क्योंकि वह आपका सिर्फ इस्तेमाल कर रहा है, आप यह भी समझते हैं कि आपने कब गलती की और कब आपके साथ अन्याय हुआ, फिर भी आप अपने आराम के दायरे में ही रहते हैं और चीजों को वैसे ही रहने देते हैं, आपका दिमाग आपको धोखा देगा। आप काम शुरू न करने, किसी को दूसरा मौका न देने या सोमवार तक जंक फूड खाते रहने के लिए खुद को समझाने के लिए बड़े-बड़े बहाने बनाएंगे। ऐसा इसलिए है क्योंकि खुद के प्रति ईमानदार रहना सबसे मुश्किल काम है। आपको अपने सबसे बुरे डर का सामना करना पड़ता है और आपके पास चीजों को बेहतर बनाने के अलावा कोई विकल्प नहीं बचता। फिर भी, खुद के प्रति ईमानदार रहने से आपका जीवन कहीं अधिक संतोषजनक बनेगा।

आपको यह जानकर खुशी होगी कि आपने अपने लिए सबसे अच्छा काम किया। आत्मसंतुष्टि यहीं से शुरू होती है।

चरण 1: एक चीज की शक्ति। खुद को बेहतर बनाने की कोशिश करते समय हम जो सबसे बड़ी गलतियाँ करते हैं, उनमें से एक यह है कि हम एक ही समय में हर चीज पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

हम हर दिन जिम जाने की कोशिश करते हैं, हर दिन कृतज्ञता की सूची बनाते हैं, हर दिन स्वस्थ भोजन करते हैं, और इसी तरह की चीजें करते हैं। लेकिन एक साथ सब कुछ करने पर ध्यान केंद्रित करने से हम उस स्तर तक गिर जाते हैं जहाँ हम सब कुछ छोड़ देते हैं और बाद में खुद को असफल मान लेते हैं। आप एक साथ सब कुछ नहीं बदल सकते। और अगर आप ऐसा करने की कोशिश करेंगे, तो आप खुद को ही नुकसान पहुँचाएँगे। आप अपने लिए इस सफर को ज़हरीला और घुटन भरा बना लेंगे। और इतनी मेहनत करने के बाद भी, जब आपको किसी भी क्षेत्र में परिणाम नहीं मिलते, तो आप सब कुछ छोड़ देते हैं। और इससे क्या होता है? यह आपके आत्मसम्मान को कम करता है। आप सोचने लगते हैं कि आप जीवन में कभी कुछ अच्छा हासिल नहीं कर सकते।

मुख्य बात यह है कि एक समय में एक ही चीज पर ध्यान केंद्रित करना है।

क्यों?

क्योंकि अपनी दिनचर्या में एक बदलाव करना आसान होता है। यह आसानी से समझ

में आ जाता है।
और जब आपको किसी एक क्षेत्र में परिणाम दिखने लगते हैं, तो न केवल आपको खुशी मिलती है बल्कि आपका आत्मसम्मान भी बढ़ता है। आपको अपने जीवन में और भी चीजों को बेहतर बनाने का आत्मविश्वास मिलता है।
उदाहरण के लिए; 2020 में, मैंने एक सफल फ्रीलांसर बनने की उम्मीद में अपनी नौकरी से इस्तीफा दे दिया। मैंने कोशिश की और नाकाम रहा। कई महीनों तक मुझे एक भी क्लाइंट नहीं मिला। मैं निराश था और मेरे पास बिल चुकाने के लिए कोई साधन नहीं थे। उस समय मेरे कॉलेज के सभी साथी खूब पैसा कमा रहे थे, छुट्टियां मना रहे थे और अपने पैसों से चीजें खरीद रहे थे। मुझे जलन हो रही थी और मैं बस खुद को यह साबित करना चाहता था कि मैं तरक्की कर रहा हूँ।
तो, मैंने लेखकों के लिए बने एक प्लेटफॉर्म मीडियम पर लिखना शुरू किया। मीडियम से मुझे कोई खास उम्मीदें नहीं थीं। मैं बस खुद को यह साबित करना चाहता था कि मैं कम से कम कुछ तो कर रहा हूँ। मेरा लक्ष्य था कि मैं हर दिन एक लेख लिखूँ।
दस महीने बाद, मेरे 10,000 फॉलोअर्स हो गए। और यह काफी नहीं था। मुझे अपने पाठकों से इतना प्यार मिला कि मेरा आत्मविश्वास बढ़ गया। मैं खुद को एक लोकप्रिय लेखिका के रूप में देखने लगी। मैं हमेशा शब्दों की शक्ति में विश्वास करती थी, लेकिन मीडियम पर इतना प्यार मिलने के बाद, मुझे अपनी खुद की शक्ति पर विश्वास होने लगा।
शब्द। और इसी तरह मैंने अपनी पहली किताब, "मेरे शब्दों के घाव" लिखी। यह अब भी एक सपने जैसा लगता है। एक भ्रम जैसा। अगर किसी ने मेरे 10 साल के बचपन में मुझसे कहा होता कि मैं एक दिन लेखिका बनूँगी, तो मैं हँस पड़ती। वास्तव में, अगर किसी ने मुझे 2020 में कहा होता कि मैं एक दिन लेखिका बनूँगी, तो मैं और भी डर जाती।
मुझे और भी बुरा लग रहा है कि तुम मेरी स्थिति का मजाक उड़ा रहे हो। मैं खुद को अच्छा लेखक नहीं मानता था। लेकिन
हे भगवान, मुझे विश्वास ही नहीं हो रहा कि मैं अपनी दूसरी किताब लिख रही हूँ। यह सब दो साल पहले मेरे एक फैसले की वजह से हुआ। और यह सिर्फ एक फैसला नहीं था। यह एक कर्म था। 10 महीनों तक हर दिन किए गए एक कर्म ने मुझे एक आत्मविश्वासहीन लेखक से एक प्रशंसित लेखक में बदल दिया।

मैं चाहता हूँ कि आप भी ऐसा ही करें। अचानक बड़े बदलावों के बारे में सोचना छोड़ दें। चमत्कार की उम्मीद छोड़ दें। आपने जो सूची पहले बनाई थी (जिसमें आपने अपनी ज़िंदगी में अभी जो कुछ भी नापसंद है) उसे निकालें और उसमें से एक बड़ी समस्या चुनें।

एक बड़े मुद्दे से मेरा क्या तात्पर्य है?

दरअसल, 2020 में मेरी जिंदगी में बहुत कुछ गड़बड़ चल रहा था। मेरी सेहत ठीक नहीं थी। मुझे पूरे शरीर में त्वचा की एलर्जी हो गई थी। मुझे अपने करियर के भविष्य के बारे में कुछ भी पता नहीं था। और इन सब बातों का मेरे मानसिक स्वास्थ्य पर भी बुरा असर पड़ा।

देखिए, आपको यहां एक महत्वपूर्ण बात समझने की जरूरत है।

लोग आपसे आपकी मानसिक सेहत पर ध्यान देने के लिए कहेंगे, जैसे कि यह आपके स्कूल के शिक्षक द्वारा दिया गया होमवर्क हो। आपकी मानसिक सेहत आपके जीवन की वर्तमान स्थिति का परिणाम है। अगर आपके जीवन में कुछ गलत हो रहा है, तो मानसिक रूप से आप तनावग्रस्त, उदास या चिंतित महसूस करेंगे। समस्या जितनी बड़ी होगी, तनाव उतना ही अधिक होगा। मेरे मामले में,

मेरा करियर मेरी सबसे बड़ी चिंता थी। मेरी दूसरी नौकरी बहुत ही तनावपूर्ण थी और मेरी बॉस अक्सर मुझ पर चिल्लाती रहती थी। वह कहती थी कि मैं कभी लेखिका नहीं बन सकती। मैं वहाँ एक प्रशिक्षु के रूप में काम कर रही थी। और जब मैंने बेहतर भविष्य की उम्मीद में अपनी नौकरी छोड़ी, तो मुझे ग्राहक पाने के लिए संघर्ष करना पड़ा, और मेरी बॉस के शब्द मेरे दिमाग में अलार्म की तरह गूंजने लगे। मैंने उसके शब्दों को सच मान लिया। मैंने अपनी काबिलियत पर सवाल उठाना शुरू कर दिया। और इन सबने मुझे अवसादग्रस्त कर दिया।

200 से अधिक किताबें पढ़ने के बाद, अगर मैंने कुछ समझा है, तो वह यह है कि - लगभग हर समस्या का समाधान कर्म में निहित है।

तो मैंने मीडियम पर काम शुरू करने का फैसला किया। अब आप जानते ही हैं कि आगे क्या हुआ।

आज आप जिस तरह से जी रहे हैं, उसमें आपको कई कमियां नजर आएंगी। हो सकता है कि इस समय आपको अपने जीवन में बहुत सी चीजें पसंद न हों। लेकिन आपको यह समझना होगा कि आप जादूगर नहीं हैं। आप एक ही बार में सब कुछ

ठीक नहीं कर सकते। आपको यहां मूलभूत बातों पर ध्यान देना होगा।
इस समय आप अपने जीवन में जिस एक सबसे बड़ी समस्या का सामना कर रहे हैं, उसे चुनें। वह कौन सी एक चीज़ है जो आपको लगातार निराश कर रही है? आपके जीवन का वह कौन सा क्षेत्र है जो आपको चिंतित और तनावग्रस्त महसूस कराता है? वह क्या है?
आपके जीवन का एक ऐसा पहलू जो आपको एक ही जगह पर फंसा हुआ महसूस कराता है?
उस एक बड़ी समस्या को पहचानें। दरअसल, यही एक बड़ी समस्या आपके अकेलेपन से बचने का कारण हो सकती है। आप जानते हैं कि जैसे ही आप अकेले होते हैं, आपका मन आपको आपके जीवन में चल रही समस्याओं के बारे में संकेत देने लगता है।
आप जानते हैं कि जब आप अकेले होते हैं और आपके पास करने के लिए कुछ नहीं होता, तो आपका मन आपको वापस खींचकर यह याद दिलाता है कि आपकी जिंदगी बेकार है।
आपको एक ही बार में सब कुछ बदलने और बेहतर बनाने की तीव्र इच्छा होगी। लेकिन याद रखें कि आप एक इंसान हैं। आप एक ही समय में कई चीजों पर समान दक्षता के साथ ध्यान केंद्रित नहीं कर सकते। जब आप किसी एक चीज को बेहतर बनाने पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो न केवल अपने प्रदर्शन को मापना आसान हो जाता है, बल्कि आप उत्साहित भी महसूस करते हैं। आपको एक ही दिन में अपनी दुनिया बदलने का दबाव महसूस नहीं होता।
अब, मेरा सुझाव है कि आप कुछ देर के लिए किताब बंद कर दें और उस एक बड़ी समस्या की पहचान करने के लिए कुछ समय निकालें, क्योंकि आगे हम चर्चा करेंगे कि आप उस एक क्षेत्र पर कैसे काम कर सकते हैं।
चरण 2: एक बड़ा कदम
अपने जीवन के किस क्षेत्र पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है, यह तय करने के बाद, अब कार्रवाई करने का समय है। लेकिन सवाल यह है कि शुरुआत कहाँ से करें। अधिकांश लोग प्रेरणाहीन होकर बेतरतीब ढंग से शुरुआत करने की गलती करते हैं और अगले सप्ताह तक वे खुद को असमंजस में पाते हैं। मेरे साथ भी ऐसा अक्सर होता था। अतीत में, मैंने कोशिश की...

एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं। मुझे प्रेरणा मिलेगी और मैं तय करूंगा, 'पता है क्या, मैं इस साल स्वस्थ बनूंगा।'

खैर, एक हफ्ते से भी कम समय में, मैं खुद को नेटफ्लिक्स पर एक हॉट रोमांटिक फिल्म देखते हुए फ्रेंच फ्राइज़ और पिज्जा खाते हुए पाऊंगा।

लेकिन जैसा कि मैंने पहले बताया, जब मैंने मीडियम पर लिखना शुरू किया, तो मेरा सिर्फ एक ही लक्ष्य था। और वह लक्ष्य था कार्रवाई पर आधारित। पहले दिन से ही मैं स्पष्ट था। मैंने इसे अपने व्हाट्सएप ग्रुप में भी लिखा था (जिसमें सिर्फ मैं ही जुड़ा हुआ हूं)। यह एक बेहतरीन तरीका है। सिर्फ अपने लिए एक ग्रुप बनाएं और खुद को ही संदेश भेजें।

ऐसे संदेश जो आप दूसरों से पाना चाहते हैं। ऐसे संदेश जो आप खुद को शांत करने और सही ढंग से सोचने के लिए भेज सकते हैं (या शायद कुछ बातें जो आपको याद दिलाएं)। मेरा लक्ष्य हर दिन एक लेख लिखना है। और मैंने अपनी प्रगति को ट्रैक करने के लिए कभी कोई एक्सेल शीट नहीं बनाई, न ही कोई सुंदर टेम्पलेट खरीदा, न ही कोई आकर्षक दिखने वाली डायरी। क्या आप जानते हैं क्यों?

क्योंकि मैंने खुद पर ज्यादा बोझ नहीं डाला। एक काम पर नज़र रखना कितना मुश्किल है? हर दिन एक लेख। या तो मैंने लिखा या नहीं लिखा। आसान है, है ना? आपको यह समझना होगा कि बड़े-बड़े लक्ष्य तय करना, जो सुनने में आकर्षक और ऊर्जावान लगते हैं, ठीक है। यह आपका उत्साह तो दिखाता है, लेकिन साथ ही यह भी दर्शाता है कि आप पागल हो रहे हैं। लोग हर समय लक्ष्य तय करते हैं। वे खुद से बड़े-बड़े वादे करते रहते हैं, लेकिन अंत में बहाने बना देते हैं। और फिर वे दूसरों से उम्मीद करते हैं कि वे उनके वादों को पूरा करें। हे भगवान, हम खुद को धोखा दे रहे हैं।

मैं चाहता हूं कि आप गहरी सांस लें, धैर्य रखें और मेरी बातों पर ध्यान दें।

यह एक चीज़ आपके लक्ष्यों और कार्य प्रणाली को देखने के आपके नज़रिए को पूरी तरह से बदल देगी। अस्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करने के बजाय, ठोस कार्रवाई योग्य लक्ष्य निर्धारित करने पर ध्यान केंद्रित करें।

एक्शन गोल्स क्या हैं?

एक्शन गोल का मतलब है कि आप जानते हैं कि अपने सपनों की जिंदगी हासिल करने के लिए आपको क्या करना होगा। एक्शन गोल स्पष्ट रूप से परिभाषित करता है

कि आपको अपने लक्ष्य के एक कदम और करीब पहुंचने के लिए हर दिन क्या करना है।
जब मैंने कोई कार्य लक्ष्य निर्धारित किया, तो मैंने यह स्पष्ट कर दिया कि मेरा लक्ष्य लिखना है, जो कि एक क्रिया है, और यह हर दिन करना है, जिससे यह परिभाषित होता है कि मुझे कितनी बार यह क्रिया करनी है।
अब आपकी बारी है। फिर से, खुद पर ज़्यादा बोझ न डालें। एक कागज़ लें और उस बड़ी समस्या के सामने एक लक्ष्य लिखें। जी हां, अपने लिए यह स्पष्ट कर लें कि अपने लक्ष्य तक पहुंचने के लिए आपको हर दिन कौन सा एक काम करना है। और फिर चाहे कुछ भी हो जाए, उसे करें।
यह।
चरण 3: अपनी प्रकृति को जानें और अपनी गतिविधियों को उसके अनुरूप ढालें
मानव स्वभाव की मूलभूत बातों में से एक यह है कि आप जितना अधिक खुद को कोई काम करने के लिए मजबूर करेंगे, उतना ही अधिक आप उदास और निराश महसूस करेंगे।
जैसे कि यह आप पर थोपा गया हो।
पहले जब भी मैंने अच्छी आदतें अपनाने और आकर्षक दिनचर्या बनाने की कोशिश की, मैं हमेशा असफल रही। मेरी एक पसंदीदा आदत थी सुबह 5 बजे उठना। मेरा मानना है कि जल्दी उठने के कई फायदे हैं। मैंने रॉबिन शर्मा की किताब 'द 5 एएम क्लब' भी पढ़ी है, और वाकई यह एक बेहतरीन किताब है। फिर मैंने 'द मिरेकल मॉर्निंग' भी पढ़ी, जो अच्छी किताब थी। मैंने 'जल्दी उठने के तरीके' और अन्य वीडियो बनाने वालों के सुबह के रूटीन पर भी कई यूट्यूब वीडियो देखे।
ताकि मैं सुबह जल्दी उठना सीख सकूं।
लेकिन मेरे लिए कुछ भी कारगर नहीं हुआ। मैंने कोशिश की और हर बार नाकाम रही। कई बार। मेरी माँ तो मुझे 'सोती हुई राजकुमारी' तक कहती हैं।
लेकिन सबसे बड़ा सवाल था कि क्यों? मैं सुबह जल्दी उठने के लिए इतनी मेहनत क्यों करता था? और सिर्फ इतना ही नहीं, मैं देर तक सोने के लिए खुद को कोसता भी था। लेकिन फिर मुझे शरीर की जैविक घड़ी के बारे में पता चला, जो हर व्यक्ति में अलग-अलग होती है। संक्षेप में, आपकी जैविक घड़ी यह तय करती है कि आप सबसे अच्छा काम कब करते हैं। सरल शब्दों में कहें तो, हर कोई जल्दी उठने के लिए नहीं

बना होता। कुछ लोग रात में सबसे अच्छा काम करते हैं, जबकि कुछ लोग सुबह का समय पसंद करते हैं।

इस अवधारणा और अपने शरीर के बारे में और अधिक अध्ययन करने के बाद, मुझे एहसास हुआ कि मैं सुबह जल्दी उठने वाला व्यक्ति नहीं हूँ। मैं रात में सबसे अच्छा काम करता हूँ। रात के समय मैं सबसे अधिक रचनात्मक महसूस करता हूँ। और अगर मेरा लक्ष्य ज़्यादा से ज़्यादा काम निपटाना था, तो मैं खुद को जल्दी उठने के लिए मजबूर क्यों कर रहा था? अब जब मुझे पता है कि मैं सबसे अच्छा काम कब करता हूँ, तो दूसरों द्वारा अपनाई जाने वाली दिनचर्या का पालन करने के लिए खुद को कोसने के बजाय, मैं तब काम करता हूँ जब मेरा मन करता है।

अब, मैं आपको यह सब क्यों बता रहा हूँ?

असल बात तो यह है कि हर कोई आत्म-सुधार के प्रोजेक्ट शुरू करता है। हर कोई लक्ष्य तय करता है। लेकिन उनमें से अधिकतर लोग हार मान लेते हैं। मैं भी पहले हार मान लेता था। और मुझे यकीन है कि अतीत में आपने भी अपने लक्ष्यों को लेकर हार मानी होगी। क्यों?

क्योंकि कुछ दिनों बाद यह एक सजा जैसा लगने लगता है। शुरुआत में, जब हम प्रेरणा की सही मात्रा पर काम कर रहे होते हैं, तो अच्छा लगता है। लेकिन जैसे ही प्रेरणा खत्म होती है, हम हार मान लेते हैं। यह थका देने वाला लगता है, रोमांचक नहीं।

यह सब इसलिए है क्योंकि हर कोई अलग है और हर किसी को काम करना पसंद है। अलग तरह से। यदि आप स्वयं को किसी और के समाधान लागू करने के लिए मजबूर करते हैं, तो आप

आप अपने जीवन पर से अपना नियंत्रण खो देंगे।

अपने लक्ष्यों पर काम करना मज़ेदार और रोमांचक होना चाहिए, न कि थकाने वाला। इसे मज़ेदार बनाने के लिए, हमें लचीलापन अपनाना होगा। लक्ष्यों को प्राप्त करने के पारंपरिक तरीकों से खुद को मुक्त करना होगा। आपको गहराई से जानना होगा कि आपको कैसे काम करना पसंद है और किस समय आप सबसे अच्छा काम करते हैं। अपने लक्ष्यों पर कार्रवाई करते समय आपको सशक्त महसूस करना चाहिए।

2023 के लिए मेरे लक्ष्यों में से एक लेखक के रूप में अपनी यात्रा पर ध्यान केंद्रित करना है। मेरा सबसे बड़ा लक्ष्य हर दिन 10 पृष्ठ लिखना था। मैं सुबह उठते ही लिखने

नहीं बैठती, जैसा कि ज्यादातर लोग सलाह देते हैं। क्योंकि मेरे विचार से, अगर आपका मन न हो तो आप लिख ही नहीं सकते। मेरे लिए लेखन एक नियमित दिनचर्या नहीं है, बल्कि यह मेरे दिल को सुकून देने वाला संगीत है। आप खुद को संगीत सुनने के लिए मजबूर नहीं कर सकते। इसलिए सुबह उठते ही लिखने के लिए खुद को मजबूर करने के बजाय, मैं जब मन करता है तब लिखती हूँ। यही मेरे लिए ज्यादा आनंददायक है।

मेरे जीवन का एक और उदाहरण यह है कि मैं हमेशा फिट रहना चाहता था। मैं हर दिन जिम जाने का लक्ष्य रखता था और खुद को फिट होते हुए देखता था। लेकिन यह एक या दो हफ्ते से ज्यादा नहीं टिकता था। इसलिए इस साल मैंने हर दिन अपने शरीर को हिलाने-डुलाने का लक्ष्य बनाया है, लेकिन कैसे करना है यह मुझ पर निर्भर करता है, न कि इस बात पर कि क्या चलन में है या क्या मशहूर है। कभी-कभी मुझे नाचना और योगा करना पसंद है, तो कभी-कभी मैं सुबह जल्दी उठकर 10-12 किलोमीटर साइकिल चला लेता हूँ। मैं इसी तरह से काम करना चाहता हूँ।

आपको फर्क दिखता हैं?

मैं हर दिन अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ रहा हूँ, लेकिन अपने मनचाहे तरीके से। मैं खुद को किसी खास काम को किसी खास तरीके से करने के लिए मजबूर नहीं कर रहा हूँ। यह मेरी ज़िंदगी है। और मैं अपने लक्ष्यों को उन तरीकों से हासिल करूँगा जो मुझे सबसे ज़्यादा पसंद हैं और जिनमें मैं सहज महसूस करता हूँ।

और मैं आपको भी यही सुझाव दूंगा। चीजों को बोझ बनाने के बजाय, उन्हें मज़ेदार बनाएं। थोड़ा बदलाव लाएं। इस बात पर ध्यान दें कि आप आज क्या करना चाहते हैं और आप रोज़मर्रा की चीजों को भी कैसे मज़ेदार बना सकते हैं?

कहने का तात्पर्य यह है कि आप एक जैसे नहीं रहते। आप विकसित होते हैं। आपकी पसंद बदलती है और आपका काम करने का तरीका भी बदलता है। और जो तरीका कल आपके लिए कारगर था, वह शायद कल कारगर न हो।

अब आगे बढ़ें, और अपने लिए कार्रवाई योग्य लक्ष्य निर्धारित करने के लिए इस अध्याय का सारांश लिखें और आज से ही आत्म-सुधार की राह शुरू करें।

अध्याय 10 - अपने अकेले समय को व्यसनकारी बनाएं: आप अपने प्रियजनों के साथ समय बिताना क्यों पसंद करते हैं जबकि कुछ लोगों के आसपास रहना नापसंद करते हैं?

क्योंकि अपनों के साथ और जो आपसे प्यार करते हैं, उनके साथ समय बहुत जल्दी बीत जाता है। उनकी मौजूदगी आपको बेहद प्यारी लगती है। वे इतना प्यार, सहानुभूति, हंसी, राज़ और आलिंगन बांटते हैं कि आप इन सब चीजों का बेसब्री से इंतज़ार करते हैं, है ना? और जब आप उनके साथ नहीं होते, तो आपको ये सारी प्यारी-प्यारी बातें याद आती हैं।

इसी तरह, आपको कुछ लोगों के आसपास रहना पसंद नहीं होता क्योंकि उनके साथ समय बिताना एक राक्षस जैसा लगता है। वे आपको समझते नहीं हैं। उनके पास आपको देने के लिए कुछ नहीं है, न प्यार और न ही कोई ऐसी ही रुचि।

अगर आपको मेरी बात समझ नहीं आई, तो मैं इसे सीधे शब्दों में समझा देता हूँ। आप खुद के साथ समय बिताना इसलिए पसंद नहीं करते क्योंकि आपका खुद से रिश्ता दूसरी श्रेणी में आता है। आप खुद को कुछ भी नहीं दे सकते, न प्यार, न खुशी।

जैसा कि मैंने बताया, जब मैं अपने गृहनगर लौटी, तो मेरे स्कूल के दोस्तों ने मुझसे संपर्क रखना छोड़ दिया। लेकिन अब वे मुझे मैसेज करके पूछते हैं कि क्या मैं उनके साथ घूमने जाना चाहूँगी। पता नहीं क्या बदल गया। लेकिन अब मैं उनके साथ नहीं जाना चाहती। मैं अपने घर में अपने काम करते हुए इतनी सहज, खुश और शांत महसूस करती हूँ कि मुझे किसी की कठपुतली बनने में कोई दिलचस्पी नहीं है। पुरानी रेणुका तो चली जाती, लेकिन मैं नहीं। क्यों?

क्योंकि मेरे पास करने के लिए और भी दिलचस्प चीजें हैं। मैंने खुद को मनोरंजन देने के दूसरे तरीके खोज लिए हैं। मैंने अपने अकेलेपन के समय को नीरस से आनंददायक बना दिया है। और मैं चाहती हूं कि आप भी कुछ ऐसा ही करें।

कैसे?

आइए इस पर चर्चा करें।

1. खुशी के अनेक स्रोत बनाएं: आपके दिल में बहुत सी इच्छाएं दबी हुई हैं। ऐसी चीजें जिन्हें आप हमेशा आजमाना चाहते थे लेकिन कभी समय नहीं मिला। कोई खास शौक या हुनर जिसे आप सीखना चाहते थे लेकिन कभी खाली समय नहीं मिला, सिवाय इसके कि सोशल मीडिया पर स्क्रॉल करने या नेटफ्लिक्स बार-बार देखने के लिए हमेशा बहुत समय होता था। बस आपके पास वो करने का समय नहीं था जो आपका दिल चाहता था।

बचपन में हम नई-नई चीजें आज़माने या नए-नए खेल खेलने के लिए बहुत उत्साहित

रहते थे, बिना पूर्णता या उत्पादकता की चिंता किए। लेकिन जैसे-जैसे हम बड़े होते गए, ज़िम्मेदारी का बोझ, सफल होने का दबाव और अपनी काबिलियत साबित करने की ज़रूरत ने हमारे जीवन से सारी खुशियाँ छीन लीं। कुछ शौक जो हमें बेहद पसंद थे, आज हमारे जीवन का हिस्सा नहीं हैं। कुछ पिकनिक स्पॉट थे जिनके बारे में सोचकर हम बहुत खुश होते थे, लेकिन आज हम सारा दिन सोफे पर बैठे रहते हैं और शिकायत करते हैं कि कहीं जाने की जगह नहीं है। आखिर ऐसा कैसे हो गया?
शायद, बचपन में हम जीवन की छोटी-छोटी खुशियों को खोजने में ही संतुष्ट रहते थे। बच्चे अपना मनोरंजन करने का तरीका ढूंढ लेते हैं। इसीलिए वे लगभग हर समय सबसे खुश रहते हैं। उन्हें पता होता है कि खुद को खुश कैसे रखना है। लेकिन, वयस्क ज्यादातर उदास रहते हैं। क्योंकि हम दूसरों से उम्मीद करते हैं कि वे आकर हमारा मनोरंजन करें। और जब कोई नहीं आता, तो हम अकेलापन महसूस करने लगते हैं।
अगर मैं आपसे पूछूं कि आप हर दिन खुद को खुश रखने के लिए कौन सा एक काम करते हैं, तो आप क्या कहेंगे?
इसका जवाब देना मुश्किल है। मैं जानती हूँ, मैं भी इस दौर से गुज़री हूँ। दुनिया से हौसला बढ़ाने की उम्मीद करना आसान है। लेकिन खुद को आईने में देखना और अपने लिए किए गए कामों पर सवाल उठाना मुश्किल है। इसीलिए तो हम अकेलापन महसूस करते हैं।
लेकिन खैर, मैं तुम्हारी मां नहीं हूं, इसलिए तुम पर चिल्लाना मेरा काम नहीं है।
मैं समझती हूँ कि वयस्क होना आसान नहीं है। यह बहुत कुछ है। आपको एक साथ सब कुछ संभालना पड़ता है और साथ ही अपना भी ख्याल रखना पड़ता है। लेकिन बात यह है कि इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कितनी कोशिश करते हैं, कितना काम करते हैं और दिन के अंत में कितना थका हुआ महसूस करते हैं। मायने यह रखता है कि क्या आप अपने दिन में एक भी ऐसा काम करते हैं जिससे आपको संतुष्टि मिलती है? हम इसलिए थके हुए महसूस नहीं करते क्योंकि हम बहुत ज्यादा कोशिश करते हैं। हम इसलिए थके हुए महसूस करते हैं क्योंकि हम वह काम बहुत कम करते हैं जो हमें सचमुच खुश करता है। तो शायद, अगर आप जानबूझकर सिर्फ एक काम भी करें जिससे आप खुद से, अपने अंदर के बच्चे से जुड़ाव महसूस करें, तो जीवन आनंदमय लगने लगेगा। हमारे दैनिक जीवन में कम से कम एक ऐसी चीज होनी चाहिए जिसके लिए हम उत्साहित हों, कुछ ऐसा जिसकी हम प्रतीक्षा कर सकें।

आगे बढ़ते रहो। खुशी तुम्हें ढूंढने नहीं आएगी। तुम्हें ही उसे ढूंढना होगा, और अगर नहीं ढूंढ पा रहे हो तो अपने जीवन में खुशी के स्रोत खुद बनाओ। बहुत कुछ है। ये वो काम हैं जो आपको जीवित रहने और जीवन में आगे बढ़ने के लिए करने होंगे। हर दिन कुछ न कुछ जरूर करें ताकि खुशी कभी आपसे दूर न हो। अपने जीवन को आनंदमय बनाएं, न कि सिर्फ सप्ताहांत के भरोसे गुजारें।

और मैं जानती हूँ कि कहना आसान है, करना मुश्किल, लेकिन अब बहाने बनाना बंद करो, क्योंकि तुम वो काम नहीं करना चाहती जो हमेशा से करना चाहती थी। तुम्हारा अंतर्मन हमेशा से तुम्हारा इंतज़ार कर रहा है कि तुम जीवन में आगे बढ़ो और वो काम करना शुरू करो जो तुम्हारे लिए मायने रखते हैं। तुमने दूसरों और दुनिया से अपने जीवन में खुशियाँ लाने का काफ़ी इंतज़ार किया है, अब बारी तुम्हारी है कि तुम जानबूझकर एक आनंदमय जीवन बनाओ। खुशहाल जीवन नहीं, बल्कि एक आनंदमय जीवन। खुशी तो सस्ती होती है। आनंद ही जीवन को समृद्ध बनाता है। और अच्छी बात ये है कि अगर तुम जानबूझकर खोजो तो तुम्हें अपने जीवन में खुशी का कम से कम एक स्रोत हमेशा मिल जाएगा।

लेकिन मैं जानबूझकर इस शब्द का बार-बार प्रयोग क्यों कर रहा हूँ?

क्योंकि अपनी पुरानी आदत पर लौटकर जीवन में होने वाली हर गलत चीज के लिए दुनिया को दोष देना आसान होता है। लेकिन जब आप जिम्मेदारी अपने हाथों में लेते हैं और पूरी जागरूकता के साथ अपने दिन को आनंद से भरने के लिए कुछ ढूंढते हैं, तो आप पाएंगे कि पूरी आत्म-जागरूकता के साथ करने पर लगभग हर चीज आनंददायक बन जाती है। यह आपकी सुबह की चाय की खुशबू जितनी छोटी सी बात हो सकती है, सूरज की किरणें आपके गालों को छू रही हों, या किसी अजनबी का आपको देखने का तरीका हो।

छोटे-छोटे पलों में छिपी खुशी को खोजें। इसका आनंद लें। खुशी आपके साथ लुका-छिपी खेल रही है। इसे अपने दिल की गहराई में खोजना आपका काम है।

अपने जीवन का एक उदाहरण दूं तो, मुझे हमेशा से अपना छोटा सा शहर नापसंद था क्योंकि यह बहुत छोटा है। मेरा शहर इतना छोटा है कि इसमें ऐसी कोई चीज नहीं है जिसका मैं आनंद ले सकूं। हमारे पास कोई पार्क नहीं है (भगवान, मुझे प्रकृति से कितना प्यार है, लेकिन फिर भी...), कोई पुस्तकालय नहीं है (मैं किताबों की शौकीन हूं), कोई किताबों की दुकान नहीं है, और कला दीर्घाएं तो बिलकुल भी नहीं हैं।

लेकिन अगर मैं इन चीजों के बेहतर होने का इंतजार करती रहती, तो मैं अब भी इंतजार ही कर रही होती। इसलिए दोषारोपण करने या खुद को पीड़ित मानने के बजाय, मैंने अपने पास जो कुछ है उसी से खुशी के स्रोत बनाने का फैसला किया। मैंने अपने शहर की संकरी गलियों में शाम की सैर शुरू की। मैं अपनी शाम की सैर से बहुत ज्यादा उम्मीद नहीं करती। मैं बस थोड़ा रुकना चाहती हूं। उस दुनिया से एक ब्रेक जहां हर कोई जीवन की दौड़ जीतने के लिए भाग रहा है। ये शाम की सैर मुझे अपने नजरिए को नया करने और अपने शहर को विस्मय से देखने का मौका देती हैं। उन चीजों पर ध्यान देने का मौका देती हैं जो पहले मेरी आंखों से ओझल थीं। किसी न किसी चीज में इतिहास का एक छोटा सा अंश ढूंढने का मौका देती हैं।

पुराने घरों और उनके रहस्यमय दरवाजों को देखो। उन्हीं चेहरों को एक ही नीरस काम करते हुए देखो, लेकिन कुछ ऐसा देखो जो मुझे आश्चर्यचकित कर दे।

इसीलिए मैंने शाम को टहलना चुना। मैं लोगों को देखना और अपने विचारों में खो जाने से पहले एक पल के लिए उनका अवलोकन करना चाहता था।

मैं चुपके से किसी के जीवन का हिस्सा बनना चाहती थी। आज भी, शाम की सैर मेरे लिए बेहद खास होती है, चाहे मैं अपने शहर में हूँ या कहीं और। यही चीज़ मुझे दिन भर उत्साहित रखती है, खासकर दोपहर में जब मैं थकी हुई और नींद में होती हूँ। मुझे रुककर कुछ ऐसा देखने का मौका मिलता है जिस पर मैंने पहले कभी ध्यान नहीं दिया। यह बहुत छोटी सी बात है और शायद ज़्यादातर लोगों के लिए महत्वहीन हो, लेकिन मेरे लिए इसका बहुत महत्व है। यह मुझे दुनियावी दबावों से दूर आराम करने और सुकून पाने में मदद करती है।

और मैं आपको दिल से सलाह देती हूं कि छोटी-छोटी चीजों में खुशी ढूंढने की कोशिश करें। शायद सुबह की कॉफी पीते समय अपना पसंदीदा संगीत सुनें और जल्दबाजी न करें। शायद खाना बनाते समय मोमबत्ती जलाएं और रोमांटिक गाने सुनें।

आपका हृदय पहले से ही जानता है कि आपके लिए आनंद कहाँ है। अपने हृदय के मार्गदर्शन का पालन करें और उसे आपको एक आनंदमय दैनिक जीवन जीने के लिए प्रेरित करने दें।

कहने का मतलब यह है कि या तो आपको खुशी मिलेगी या चिंता आपको ढूंढ लेगी।

2. नए कौशल सीखें और खुद को चुनौती दें: मैं हमेशा से तैराकी, सुलेख और जर्मन भाषा सीखना चाहती थी। और ऐसी अनगिनत चीजें हैं जो मैं अभी भी सीखना चाहती

हूँ। वास्तव में, कभी-कभी मेरे दिल में नई चीजें सीखने की तीव्र इच्छा जागती है। लेकिन मैंने नए कौशल सीखने की अपनी इस इच्छा पर कभी ज्यादा ध्यान नहीं दिया क्योंकि क) किसके पास समय है और ख) मैं... जवाब लोड हो रहा है
मुझे समझ नहीं आता कि हम पूरी ज़िंदगी कुछ नया करने की कोशिश क्यों नहीं करते या नई चीज़ें सीखने से क्यों डरते हैं। हम किसी तरह सोशल मीडिया पर घंटों बर्बाद कर देते हैं, लेकिन हर दिन 15 मिनट भी किसी नए कौशल को सीखने के लिए निकालना मुश्किल हो जाता है। हम ऐसी दुनिया में जी रहे हैं जहाँ कुछ भी नया सीखना YouTube खोलने जितना आसान है, वो भी बिना एक पैसा खर्च किए। सारे संसाधन हमारी उंगलियों पर मुफ़्त में उपलब्ध हैं, फिर भी हम बहाने या झूठ बोलकर खुद को धोखा देते हैं।
कितनी उदारता है!!
मैं हमेशा सोचता था कि अगर मैं वाकई ये सब चीजें सीखना चाहता हूँ तो मुझे क्या रोक रहा है? मैं जवाब का इंतजार करता रहा, और फिर मुझे एहसास हुआ कि मैं इतने समय से खुद को ही धोखा दे रहा था।
हम सबके पास समय है। अगर आप सचमुच कुछ करना चाहते हैं तो समय कोई समस्या नहीं है। समस्या है आपकी बेतुके बहाने बनाने की आदत। और ये बहाने भी नहीं हैं। आपकी खुद को पूर्णता का झूठा दावा करने की आदत, मानो इसके लिए आपको कोई पुरस्कार मिलेगा।
पिछले एक साल में मैंने तीन नए कौशल सीखे हैं। इनमें से सबसे हालिया कौशल वह है जिसे मैं 16 साल की उम्र से सीखना चाहता था। मैंने इसे सीखना शुरू किया। मैंने कुछ महीने पहले ही क्रोशिया करना शुरू किया था। अब जब मुझे यह आता है, तो हर दिन कुछ नया बनाने का मेरा मन करता है। मैं लगातार YouTube पर बैग बनाने के तरीके के वीडियो देखती रहती हूँ या Pinterest पर क्रोशिया से बने प्यारे-प्यारे टॉप सेव करती रहती हूँ। यह सब मुझे बहुत रोमांचक लगता है। मुझे लगता है कि काम के अलावा भी मेरी एक ज़िंदगी है। हर नई चीज़ बनाने के साथ, मुझे लगता है कि मैं सीख रही हूँ। यह जानकर बहुत अच्छा लगता है कि मैं कुछ ऐसा सीख रही हूँ जो मैं हमेशा से सीखना चाहती थी। यह सोचकर भी मुझे खुशी होती है कि यह कुछ अनपेक्षित चीज़ में बदल सकता है। दरअसल, कल मैं सोने की कोशिश कर रही थी, लेकिन मेरे दिमाग में बस क्रोशिया का कोई नया पैटर्न बनाने का ख्याल आ रहा था,

इसलिए मैं उठी और क्रोशिया करने लगी।
मैं समझता हूँ कि आपके पास नई चीज़ें सीखने या आज़माने का समय नहीं हो सकता है। लेकिन फिर भी, अगर आप दूसरों के लिए नहीं बल्कि खुद के लिए कोशिश करें, तो आप हर दिन कम से कम 15-20 मिनट निकाल सकते हैं।
मैं आपको बस यही सलाह दे सकता हूँ कि आप अपने जीवन को रोमांचक बनाएं। कुछ नया सीखें जो आप हमेशा से सीखना चाहते थे। शायद
बुनाई हो, तैराकी हो या कोई नई भाषा सीखना। किसी नए कौशल में महारत हासिल करने में समय लगेगा, लेकिन यह प्रक्रिया आपके दैनिक जीवन को रोमांच से भर देगी। आपका दिमाग फिर से जागृत हो जाएगा। आपके मन में रचनात्मक विचार आने लगेंगे। और यह सब आपको एक परिपूर्ण जीवन जैसा लगेगा। तो, एक बार कोशिश करके देखिए।
कुछ नया सीखकर और अपनी पसंद की चीजें करके अपने अकेले समय को मनोरंजक बनाएं। कुछ ऐसा करने की कोशिश करें जो आप हमेशा से करना चाहते थे। खुद से पूछें कि आप क्या सीखना चाहते थे लेकिन आपने कभी उस पर ध्यान नहीं दिया। क्या यह नृत्य है? या कोई नई भाषा सीखना?
जो भी हो, बस उसे सीखने पर ध्यान केंद्रित करें।
अपने अकेले बिताए समय को अपने विकास का समय बनाएं।
3. अपने दिमाग को ज्ञान से पोषित करें: क्या आप जानते हैं कि हमसे बोला गया सबसे घिनौना झूठ क्या है?
हमें यह विश्वास दिलाया जाता है कि पढ़ाई उबाऊ होती है, और जो लोग किताबें पढ़ते हैं और लगातार कुछ नया सीखने की तलाश में रहते हैं, वे
'गीक्स।' ज्यादातर फिल्में, किताबें और सीरीज हमारे दिमाग में यही धारणा बिठाती हैं कि अगर आप 20s में हैं, तो बेफिक्र होकर जिएं, शराब पिएं, बेवकूफी भरी हरकतें करें, वगैरह-वगैरह।
मीडिया और मनोरंजन उद्योग ने हमारे मन में यह धारणा सफलतापूर्वक बिठा दी है कि स्कूल/कॉलेज में मन लगाकर पढ़ाई करने वाले बच्चे बेवकूफ और अटपटे होते हैं, जिनके पास जीवन का आनंद लेने का कोई साधन नहीं होता। यह जानबूझकर किया जा रहा है। यह पूरी व्यवस्था सोच-समझकर बनाई गई है। यह संयोग नहीं है कि ज्यादातर लोग सप्ताहांत में किसी अच्छे पार्क या पुस्तकालय में बैठकर किताब पढ़ने

के बजाय शराब पीना पसंद करते हैं। यह संयोग नहीं है। इसे हमें मानसिक रूप से कमजोर बनाने के लिए बनाया गया है ताकि हम नेता बनने के बजाय अनुयायी बने रहें।

और हद तो तब हो जाती है जब हर देश की शिक्षा प्रणाली इस तरह से बनाई गई है कि हम किताबों से नफरत करने लगते हैं। क्या यह दुखद नहीं है कि हर छात्र से उन सभी विषयों में अच्छा होने की उम्मीद की जाती है जिन्हें कुछ अधिकारियों ने वर्षों पहले हमारे लिए चुना था? और हम सभी से यह अपेक्षा की जाती है कि हम कड़ी मेहनत करें और उन विषयों में अपने अंकों के आधार पर अपनी बुद्धिमत्ता साबित करें जो हम पर थोपे गए थे? इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि लोग किताबों से नफरत क्यों करते हैं।

लेकिन क्या आप जानते हैं कि अच्छी बात क्या है?

अच्छी बात यह है कि अब आप स्कूल में नहीं हैं (मुझे उम्मीद है) और यदि आप स्कूल/कॉलेज में हैं भी, तो भी आप अपने दिमाग को उस ज्ञान से पोषित करने की जिम्मेदारी ले सकते हैं जो आपको लगता है कि वास्तविक जीवन में बड़ी सफलता प्राप्त करने के लिए महत्वपूर्ण है।

स्कूल और वह सख्त व्यवस्था खत्म हो चुकी है और जैसा कि हमने चर्चा की, अब आप अपने दम पर हैं। आप उन किताबों को पढ़ सकते हैं जो आपको उत्साहित करती हैं और जीवन में आगे बढ़ने में आपकी मदद करती हैं।

जब मेरी कॉलेज की पढ़ाई खत्म हुई, तो मैंने खुद से वादा किया कि मैं जीवन में फिर कभी कोई किताब नहीं पढ़ूंगा, जब तक कि मुझे मजबूर न किया जाए। मुझे किताबों से सख्त नफरत थी।

कॉलेज के तीन साल और स्कूल के अनगिनत सालों में, मुझे कभी भी ऐसा कुछ नहीं मिला जिसे मैं असल ज़िंदगी में लागू कर सकूँ। मेरी डिग्री से अच्छी नौकरी नहीं मिलती थी, तो फिर उसका क्या फायदा? उफ़... किताबें तो उबाऊ होती हैं। भला कोई उन्हें क्यों पढ़ेगा?

अरे रुकिए, ये तो बूढ़ी रेणुका बोल रही है।

2020 में मैंने अपनी पहली किताब पढ़ी। जी हाँ, लॉकडाउन के दौरान। मैं अत्यधिक निराशा, मानसिक तनाव और व्यक्तिगत एवं पेशेवर जीवन की कई अन्य समस्याओं से जूझ रहा था। और उसी दौरान मैंने अपनी पहली किताब पढ़ी।

रॉबिन शर्मा की किताब 'द मोंक हू सोल्ड हिज फेरारी'। इस किताब ने न सिर्फ मुझे हर चीज़ को स्पष्ट रूप से देखने में मदद की, बल्कि किताबों से मेरा प्यार भी जगा दिया। तब से मैंने 200 से ज़्यादा किताबें पढ़ ली हैं। एक समय था जब मुझे किताबों की लत लग गई थी। एक पन्ना छोड़कर दूसरा पन्ना। एक किताब छोड़कर दूसरी किताब। किताबें मेरे लिए नशे की तरह हो गई थीं। मेरा कॉलेज खत्म हो चुका था। मेरे पास कोई प्रोफेसर या कोई और नहीं था जो मेरा मार्गदर्शन कर सके। और एक बेहद आत्मविश्वासहीन व्यक्ति होने के नाते, मुझे हमेशा किसी न किसी के मार्गदर्शन की ज़रूरत रहती थी। तभी किताबों ने मेरी मदद की। मुझे जिस भी चीज़ में मदद चाहिए होती, मैं उस विषय पर कोई किताब पढ़ना शुरू कर देता। बस। तब से मेरा जीवन इस तरह बदल गया है जिसे मैं आपको शब्दों में बयान नहीं कर सकता। और भले ही यह घिसा-पिटा लगे,

किताबें शक्तिशाली होती हैं और शब्दों में आपके पूरे जीवन को बदलने की शक्ति होती है।

मैंने इस कथन को अपने जीवन में उतारा है। मेरा जीवन इस कथन का जीता-जागता उदाहरण है। किताबों ने मुझे रूपांतरित किया है। किताबों ने मुझे खुद को और दुनिया को समझने में मदद की है।

किताबों ने मुझे उन लोगों के ज्ञान और बुद्धिमत्ता से समृद्ध किया, जिन्होंने जीवन में मुझसे कहीं अधिक अनुभव प्राप्त किया था। किताबों ने मुझे दूसरों की गलतियों से सीखने और दयालु एवं सहानुभूतिशील बनना सिखाया। किताबों ने मुझे बुद्धिमान बनाया। किताबों ने मेरे भीतर ज्ञान का संचार किया और हर सांस के साथ मैं आत्मविश्वास से भर गया और जीवन में अधिक सफल होता चला गया।

किताबें उबाऊ नहीं होतीं। किताबें जादुई होती हैं। उनमें आपको आपके सपनों के साकार रूप में ढालने की शक्ति होती है। और सबसे महत्वपूर्ण बात, किताबें हमारी सबसे अच्छी दोस्त होती हैं। वे लोगों की तरह आपको छोड़कर नहीं जातीं। अगर आप कोई किताब पढ़ते हैं, तो उसका ज्ञान हमेशा आपके साथ रहेगा और जरूरत के समय वह आपका मार्गदर्शन करेगी। यही तो आप एक दोस्त से उम्मीद करते हैं, है ना? आप चाहते हैं कि आपका सबसे अच्छा दोस्त आपके साथ ईमानदार हो। और किताबें भी आपके साथ ईमानदार होती हैं।

वे आपको आईना दिखाते हैं और साथ ही साथ आपको बेहतर बनने में मदद भी करते

हैं।
जब मुझे किसी मार्गदर्शक की आवश्यकता थी, तब मैंने जीवन के हर पहलू में मार्गदर्शन के लिए पुस्तकों के ज्ञान का सहारा लिया।
मीडिया के बहकावे में आना बंद करो। किताबें आपकी कल्पना से कहीं ज़्यादा रोचक हैं। हर शैली की किताबें पढ़ो। अगर आप बेहतर जीवन जीना सीखना चाहते हैं, तो आत्म-सहायता पुस्तकें पढ़ें। अगर आप बेहतर सोचना सीखना चाहते हैं, तो महान दार्शनिकों को पढ़ें। अगर आप मानसिक रूप से मजबूत बनना चाहते हैं, तो आध्यात्मिक पुस्तकें पढ़ें। अगर आप अपने जीवन में रोमांच लाना चाहते हैं, तो काल्पनिक पुस्तकें पढ़ें। अगर आप इंसानों को समझना चाहते हैं, तो उपन्यास पढ़ें। किताबों में सब कुछ है। किताबें पढ़ें और अपने दिमाग को ज्ञान से भरें। अपने खाली समय में, या जिसे आप 'अकेले का समय' कहते हैं, एक किताब निकालें और कम से कम 5 पन्ने पढ़ें। खुद को ज्ञान के सागर में डूबने दें।
शब्दों का प्रयोग करें। उन विषयों पर किताबें पढ़ें जिनमें आपकी रुचि हो। अपने क्षेत्र के विशेषज्ञ द्वारा लिखी गई किताबें पढ़ें और दशकों के अनुभव से सीखें। उन लोगों द्वारा लिखी गई किताबें पढ़ें जो आपको प्रेरित करते हैं और उनके शब्दों को पढ़कर खुद को उनका एक छोटा सा हिस्सा बनाएं। बहानेबाजी और नाटकबाजी बंद करें। आपके पास आगे बढ़ने के लिए बहुत कुछ है। सीखने और आगे बढ़ने के लिए बहुत कुछ है। और किताबें जीवन में सीखने और आगे बढ़ने का सबसे आसान तरीका हैं। और सिर्फ़ किताबें ही नहीं, सीखने के लिए खुद को समर्पित करें। अपने दिमाग को ज्ञान से भरने को अपना लक्ष्य बनाएं। अगर किताबें नहीं, तो अपने पसंदीदा लोगों के पॉडकास्ट और भाषण सुनें। उन लोगों के टेड टॉक सुनें जो आपको प्रेरित करते हैं। अगर कोई ऐसा विषय है जो आपकी जिज्ञासा जगाता है, तो उसे अपने दिमाग में धीरे-धीरे खत्म न होने दें। उठें और उस विषय के बारे में इंटरनेट पर खोजें। यूट्यूब या मास्टरक्लास पर जाएं। मकसद है अपने दिमाग को ज्ञान से भरना, न कि बेकार की बातों से। लोगों ने आपको कैसे छोड़ा, इस बारे में शिकायत करने का आपके पास समय नहीं है। सीखने के लिए बहुत कुछ है। ऐसे कई विषय और किताबें हैं जो आपको थोड़ा और जीवंत महसूस कराएंगी। अपना समय उन्हें समर्पित करें।
मजेदार व्यायाम:
इसे थोड़ा मनोरंजक बनाने के लिए, अपने लैपटॉप/मोबाइल पर एक अलग फ़ोल्डर

बनाएं या अपने द्वारा सीखी गई हर चीज़ के लिए एक अलग नोटबुक खरीदें। इस फ़ोल्डर या नोटबुक को 'अपने दिमाग को पोषण देना' नाम दें।
इस नोटबुक में अपनी सीखी हुई हर छोटी-बड़ी बात लिखें। अगर आप कोई पॉडकास्ट/टेड टॉक सुनते हैं, तो उसका सारांश लिखें, भले ही सिर्फ़ बुलेट पॉइंट्स ही क्यों न हों। अगर कोई ऐसा विषय है जिसके बारे में आप और जानना चाहते हैं, तो उसे लिखें और अपने दिमाग को समय दें और उस विषय/अवधारणा को समझने में समय बिताएं। अगर आप कोई किताब पढ़ते हैं, तो आपने जो कुछ भी सीखा है और जो कुछ आप अपने जीवन में लागू करना चाहते हैं, वह सब लिखें। अगर कोई व्यक्ति आपको प्रेरित करता है, तो उस व्यक्ति का एक संक्षिप्त परिचय अपनी नोटबुक में बनाएं। उस व्यक्ति का नाम लिखें, उसकी तस्वीर लगाएं और फिर उस व्यक्ति के बारे में आपने जो कुछ भी सीखा है, वह सब लिखें। इस नोटबुक या अलग फ़ोल्डर को अपने बदलाव की दिशा में पहला कदम बनने दें। यह नोटबुक इस बात का प्रतीक बने कि आप जीवन में आगे बढ़ने और अपना सर्वश्रेष्ठ रूप बनाने के लिए तैयार हैं।
अंत में, मैं यही कहना चाहूंगा कि समय को अपने हाथों से फिसलने न दें। खुद को शिक्षित करें, खुद को प्रशिक्षित करें और सबसे बढ़कर, अपने साथ आनंद लें।
अध्याय 11 - आत्मनिर्भर बनें
मैं बेहद मज़ेदार और कल्पनाशील इंसान हूँ। और मेरी एक बुरी आदत है कि मैं वाक्य अधूरे छोड़ देती हूँ। मैं कहना चाहती थी कि मैं मन ही मन बेहद मज़ेदार और कल्पनाशील हूँ। मैंने हमेशा अपने दोस्तों के साथ खूब मस्ती करने की कल्पना की है, खासकर कॉलेज शुरू होने के बाद से। मुझे लगता है कि मैं हमेशा से ऐसी ही रही हूँ। जैसे ही मैं नए दोस्त बनाती हूँ, मैं उनके साथ मौज-मस्ती करने, रात भर रुकने, साथ में फिल्म देखने, अलग-अलग शहरों को घूमने और ऐसी ही कई चीज़ों की कल्पना करने लगती हूँ, जिससे शायद मैं कुछ ज़्यादा ही बेताब लगूँ।
मुझे याद है, जब मैंने कॉलेज शुरू किया था, तो मैंने सोचा था कि मुझे कुछ बेहतरीन दोस्त मिलेंगे और हम हर सप्ताहांत इस नए शहर को घूमने निकलेंगे या शायद हम एक ही एनजीओ का हिस्सा बन जाएंगे और ऐसी ही कई बातें जो मैंने फिल्मों से सीखी थीं। लेकिन कॉलेज बिल्कुल उल्टा निकला। पहले कुछ हफ्तों तक तो मैं शर्म और आत्मविश्वास की कमी के कारण किसी से 'हैलो' भी नहीं कह पाती थी, हमेशा अपने जूतों की तरफ देखती रहती थी। और जब मैंने दोस्त बनाए भी, तो हम हर

समय अपने कमरों में ही बंद रहते थे क्योंकि उनमें से कोई भी बाहर जाकर कुछ नया करने की इच्छा नहीं रखता था।

कॉलेज के बाद घर लौटने पर भी कुछ ऐसा ही हुआ। मैंने सोचा कि मेरे पास अपना करियर बनाने के लिए समय है और एक बार जब मैं ऐसा कर लूँगी, तो मैं अपने शहर के सभी लोकप्रिय शहरों की यात्रा करूँगी।

किसी दूसरे देश में जाकर कुछ हफ़्ते रुकना और ज़िंदगी भर के लिए अच्छे दोस्त बनाना। मैंने अपना करियर बनाया और यात्रा करना शुरू किया, लेकिन सिर्फ़ दो शहरों तक ही सीमित रह पाया। जानते हैं क्यों? क्योंकि हकीकत उतनी शानदार नहीं थी जितनी मैंने कल्पना की थी।

हालांकि, अपने अनुभव से मैंने यह महसूस किया है कि हम हमेशा दूसरों के साथ मौज-मस्ती करने की उम्मीद रखते हैं। हम कल्पना करते हैं कि हम अपने दोस्तों के साथ पार्टी में जाएंगे, अपने पार्टनर के साथ डिनर डेट पर जाएंगे, अपने परिवार के साथ पिकनिक पर जाएंगे और कभी-कभार अपने सबसे अच्छे दोस्त के साथ ब्रंच डेट पर जाएंगे।

समस्या तब पैदा होती है जब हमारी मनमोहक कल्पना हमारी वास्तविकता से मेल नहीं खाती। जब लोग आपके साथ ब्रंच पर जाना भूल जाते हैं, या अपने व्यस्त कार्यक्रम से समय निकालकर आपके साथ पार्टी में नहीं जा पाते, या फिर उन्हें आपके जैसी मौज-मस्ती करना पसंद नहीं होता। और इसके लिए दूसरों को दोष नहीं दिया जा सकता। ज़ाहिर है, वे आपकी इच्छाओं या मनोदशा के अनुसार नहीं चल सकते। उनकी भी अपनी ज़िंदगी है। आपकी इच्छाओं को पूरा करना या आपकी कल्पना को वास्तविकता में बदलना किसी का काम नहीं है।

लेकिन ये इच्छा आपके दिल में है और किसी को तो इस पर ध्यान देना ही चाहिए। और वो ध्यान आपको ही देना चाहिए। सिर्फ इसलिए कि दूसरों ने आपकी इच्छाओं को अनदेखा किया, आप उन्हें अपने दिल में दबाकर नहीं रख सकते।

यह अध्याय सबसे छोटा है क्योंकि मैं आपको वयस्कता के बारे में एक सरल सच्चाई बताना चाहता हूँ और यह कि आप खुद के साथ कैसे आनंद ले सकते हैं। साथ ही, यह आखिरी अध्याय है क्योंकि इस अध्याय में आप जो सीखेंगे, शायद वही आखिरी चीज होगी जिसकी आपको अकेले खुशी पाने के लिए जरूरत पड़ेगी। इस किताब से मैं चाहता हूँ कि आप एक बात अपने साथ ले जाएं और एक बात जिसने मुझे सालों

से मदद की है, वह यह है:
"दूसरों के साथ वो काम करो जो तुम करना चाहते थे।"
मैं हमेशा से ऐसी स्लीपओवर पार्टी करना चाहती थी, जिसमें सारे दोस्त एक साथ आएं, मोमबत्तियां जलाएं, खुशनुमा माहौल बनाएं, मनपसंद खाना बनाएं और अपनी पसंदीदा फिल्म देखें। मैंने ये सब फिल्मों में देखा था और सोचा था कि दोस्तों के साथ ऐसा करना कितना मजेदार होगा। लेकिन कॉलेज के बाद ये सब करने का मौका नहीं मिलता। हर कोई बड़ा हो जाता है और जिम्मेदारियों का बोझ उठा लेता है। और ये छोटी-छोटी बातें बेमानी लगने लगती हैं। कोई भी अपना समय बर्बाद नहीं करना चाहता। तो मैंने सोचा, अगर मेरे दोस्त नहीं आ सकते तो क्या हुआ? मैं ये सब खुद के लिए कर सकती हूं। जब भी मैं काम या जिंदगी की चिंताओं से बहुत थक जाती हूं, तो मैं लाइट धीमी कर देती हूं, मोमबत्ती जलाती हूं, पास्ता ऑर्डर करती हूं, आइस कॉफी बनाती हूं और क्रिसमस फिल्म देखती हूं। सच कहूं तो, ये बहुत सुकून देता है। मुझे सच में लगता है कि मैं दुनिया से अलग हो गई हूं, कम से कम कुछ घंटों के लिए। असल बात यह थी कि मेरी एक पूरी फिल्म का सेटअप तैयार करने की इच्छा थी। और मैंने उस इच्छा को पूरा किया। मैं अपनी ज़रूरतों से मुक्त हो गया। मैं अपनी कल्पना के लिए खुद ज़िम्मेदार हूँ, किसी और के लिए नहीं। अगर मैं अपने दोस्तों के आने का इंतज़ार करता, तो मैं अब भी इंतज़ार ही कर रहा होता। वैसे भी, हर किसी के पास किसी भी समय कहीं से भी काम करने की सुविधा नहीं होती। मेरे पास है और मैं समझता हूँ कि मेरे दोस्तों के पास नहीं है।
इसी तरह, मुझे पिकनिक का विचार हमेशा से पसंद रहा है। इसलिए, हर महीने एक बार, मैं लगभग 40 मिनट का सफर तय करके उस जगह जाती हूँ जहाँ एक विशाल खुला मैदान है। मैं वहाँ अपनी किताब (या किंडल) लेकर जाती हूँ, साथ में अपनी डायरी और क्रोशिया का सामान भी ले जाती हूँ। खाने-पीने का सामान भी पैक करती हूँ। आमतौर पर, मैं अपनी आइस्ड कॉफी और एक डोनट ले जाती हूँ। और क्या मुझे यह बताने की ज़रूरत है कि यह कितना अद्भुत लगता है? यह सचमुच आत्म-देखभाल जैसा लगता है। मैं अपने लिए वो सब करती हूँ जो मैं चाहती हूँ।
और अगर मैं तुम्हारी मां होती, तो मैं तुम्हें दरवाजे से बाहर धकेल देती ताकि तुम वो सब कुछ कर सको जो तुम हमेशा से करना चाहते थे लेकिन कभी नहीं कर पाए क्योंकि तुम्हारे साथ जाने के लिए लोगों की फौज नहीं थी।

बहुत समय से आप दूसरों के आपकी इच्छाओं को समझने और उन्हें साकार करने का इंतजार कर रहे हैं। अब समय आ गया है कि आप अपनी हर इच्छा को खुद के साथ पूरा करें। हर महीने के अंत या शुरुआत में खुद के साथ डिनर डेट प्लान करें। खुद को कॉफी डेट पर ले जाएं। अपनी खूबसूरत तस्वीरें क्लिक करें। खुद से बात करें कि आपका दिन कैसा बीता, आपने दिन भर क्या किया या आप अगले दिन की शुरुआत कैसे करना चाहेंगे। अपने कमरे को नया रूप दें या खुद को एक प्रेम पत्र लिखें जो आप दूसरों से पाना चाहते थे। खुद को एक फूल या उससे भी बेहतर एक छोटा पौधा खरीदें ताकि यह हमेशा आपको याद दिलाता रहे कि 'आप खुद का ख्याल रख सकते हैं।' जब भी आप कोई बड़ा लक्ष्य हासिल करें, खुद को कुछ खास तोहफा दें, अपनी तारीफ करें और जोर से कहें, 'मुझे खुद पर गर्व है।'

कार्य: यदि संभव हो, तो स्वयं को एक पत्र लिखें जिसमें आप स्वयं को याद कर रहे हों। मुझे पता है यह थोड़ा अजीब लग सकता है, लेकिन कोशिश करें। लिखें कि आप स्वयं को कितना याद कर रहे हैं। लिखें कि आप स्वयं के प्रति कितने लापरवाह रहे हैं और आप यह गलती दोबारा क्यों नहीं दोहराएंगे। लिखें कि आपने कभी भी वह सब कुछ नहीं किया जो आप हमेशा से करना चाहते थे और अब से आप वह सब कुछ करेंगे जो आप हमेशा से करना चाहते थे।

आप जो भी करने की योजना बनाएं, चाहे खुद के लिए फूल खरीदें या कॉफी, उसे सोच-समझकर और रोमांटिक अंदाज में करें। अगर आप खुद के साथ डिनर डेट पर जाने का फैसला करते हैं, तो अच्छे दिखने की कोशिश करें और अपनी पसंदीदा ड्रेस पहनें।

अपने लिए किए गए कार्यों को रोमांटिक रूप दें। अपनी इच्छाओं को पहचानें और उन्हें अपनी कल्पना से भी बेहतर रूप दें। यह सब अपने लिए प्रयास करने के बारे में है। क्योंकि ज़रा सोचिए, दुनिया एक बड़ी दावत की तरह है जहाँ आपको खुद ही खाना परोसना होता है। अगर आप उम्मीद करेंगे कि लोग पहले आपकी पसंद का खाना आपकी थाली में परोसेंगे, तो आप भूखे रह जाएँगे। आपको दुनिया की असलियत का स्वाद चखने का मौका ही नहीं मिलेगा। हर कोई अपनी पसंद के खाने को परोसने में व्यस्त है। इस किताब को एक संकेत समझिए कि दुनिया में क्या-क्या उपलब्ध है, आप क्या-क्या जानना चाहते हैं, और फिर उसे खुद हासिल कीजिए। क्योंकि जैसा मैंने कहा, आपको खुद ही सब कुछ करना है।

लेखक के बारे में

मैं रेणुका गावरानी हूँ। मुझे अपने जीवन के अनुभवों और विचारों के बारे में लिखना अच्छा लगता है। मेरा उद्देश्य है कि मैं अपने शब्दों से पाठकों के लिए इस दुनिया को बेहतर बना सकूँ। मेरी बस एक ही इच्छा है कि जब आप मेरे शब्द पढ़ें, तो आपको लगे कि आपको समझा गया है और आपसे प्यार किया गया है। मैं चाहती हूँ कि मेरे शब्द एक कोमल चुंबन की तरह हों। मैंने 2020 में लिखना शुरू किया और मुझे एहसास हुआ कि मुझे शब्दों से बेइंतहा प्यार है। मेरे लेखों को अब तक 20 लाख से अधिक बार देखा जा चुका है। मैं एक उत्साही पाठक भी हूँ। मैं या तो लिख रही होती हूँ या पढ़ रही होती हूँ। अगर इनमें से कुछ भी नहीं, तो आप मुझे सोते या खाते हुए पा सकते हैं। यदि आप जीवन के सबक से भरपूर ऐसी कहानियाँ पढ़ना पसंद करते हैं जो आपके दिल को छू लें, तो आप मेरी पहली पुस्तक, "मेरे शब्दों के घाव" भी पढ़ सकते हैं।

और अगर आप मुझसे कुछ कहना चाहते हैं, तो आप मुझसे यहां संपर्क कर सकते हैं:

theartofbeingalone@renukagavrani.com

***** **end** *****

sjeet